

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN  
DI SLB SE KULONPROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

Eko Herfiyanto  
10603141046

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN  
DI SLB SE KULONPROGO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

Eko Herfiyanto  
10603141046

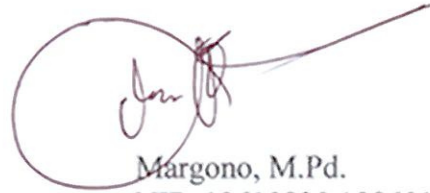
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun Di SLB Se Kulon Progo ” yang disusun oleh Eko Herfiyanto NIM 10603141046 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 11 Mei 2015

Pembimbing

A handwritten signature in dark ink, consisting of a large circular loop followed by a horizontal line extending to the right.

Margono, M.Pd.  
NIP. 19610830 198601 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun Di SLB Se Kulon Progo” yang disusun oleh Eko Herfiyanto, NIM 10603141046 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 25 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Margono, M.Pd.	Ketua/Pembimbing		29/5-2015
Hadwi Prihatanta, M.Sc.	Sekretaris/Anggota II		29/5-2015
Dr. Sumaryanti, M.S.	Penguji I/Anggota III		29/5-2015
B. Suhartini, M.Kes.	Penguji II/Anggota IV		29/5-2015

Yogyakarta, Juni 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun Di SLB Se Kulon Progo” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan Dewan Penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya

Yogyakarta, 11 Mei 2015

Yang menyatakan



Eko Herfiyanto  
NIM. 10603141046

## MOTTO

- ❖ Mengalirlah seperti air di saat kau perlu mengalir dan temukanlah tempat berlabuh untuk memperjuangkan hidupmu, janganlah kau terhayut dalam aliran sungai sehingga kau tak mempunyai pendirian untuk hidup itulah jalan hidup ku.
- ❖ Semangat dan pantang menyerah sebelum kau raih impianmu.
- ❖ Segeralah lakukan apa yang bisa kamu lakukan saat ini untuk bekal dimasa akan datang.

## PERSEMBAHAN

Karya tulis ini kupersembahkan untuk :

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta yang telah memberikan doa dan restu dengan setulus hati.
- ❖ Adik ku tercinta yang selalu memberikan semangat tanpa henti.
- ❖ Teman-teman ikora angkatan 2010 yang telah memberikan doa.

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI  
ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN  
DI SLB SE KULON PROGO**

Oleh:

Eko Herfiyanto  
10603141046

**ABSTRAK**

Kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi anak tunagrahita ringan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan khususnya umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo dengan sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang berjumlah 30 siswa terdiri dari 22 siswa putra dan 8 siswa putri. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun. Dengan TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta yang disesuaikan. Anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun memiliki tingkat kesegaran jasmani sedang.

***Kata kunci : Kesegaran Jasmani, Anak Tunagrahita ringan umur 10-12 tahun.***



## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun Di SLB Se Kulon Progo” dengan lancar untuk memperoleh gelar sarjana pada Prodi Ilmu Keolahragaan FIK UNY.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih atas bimbingan, masukan dan dorongan yang diberikan kepada:

1. Bapak Prof. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., selaku Kaprodi Ikora.
4. Ibu Eka Novita Indra, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan dalam akademik.
5. Bapak Margono, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Staf Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.

8. Bapak Kepala Sekolah SLB N 1 Kulon Progo, SLB PGRI Sentolo, SLB Bhakti Wiyata, SLB Zafa Hargorejo, SLB Kasih Ibu Galur, SLB PGRI Nanggula, SLB Muhamadiyah Dekso dan SLB Rela Bhakti II Wates yang telah membantu dalam proses pengambilan data skripsi.
9. Rekan-rekan IKORA FIK UNY angkatan 2010 yang selalu bersama saat dalam proses perkuliahan hingga selesai.
10. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan maka penulis berharap adanya masukan yang positif agar dalam penulisan skripsi selanjutnya dapat lebih baik.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat memberikan informasi bagi semua pihak yang terkait. Dan penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat untuk penelitian berikutnya.

Yogyakarta, 11 Mei 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Kesegaran Jasmani .....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	16
4. Prinsip-Prinsip Latihan Kesegaran Jasmani .....	18
5. Pengertian Tunagrahita.....	21
6. Klasifikasi Tunagrahita .....	22
7. Karakteristik Tunagrahita .....	24
8. Tunagrahita Ringan .....	26
9. Penyebab dan Usaha Pencegahan Terjadinya Tunagrahita....	27
10. Masalah Yang di Hadapi Anak Tunagrahita.....	29
B. Penelitian Yang Relevan .....	31
C. Kerangka Berfikir .....	32

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Instrumen Penelitian .....	35
E. Reliabilitas Dan Validitas .....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian .....	40
B. Hasil Penelitian .....	52
C. Pembahasan.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	58
B. Keterbatasan Penelitian.....	58
C. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Nilai TKJI untuk Putra Usia 10-12 Tahun .....	38
Tabel 2. Nilai TKJI untuk Putri Usia 10 -12 Tahun .....	38
Tabel 3. Norma Kesegaran Jasmani anak Tuna Grahita Rinagn Umur 10 – 12 tahun Di Yogyakarta .....	39
Tabel 4. Hasil Penelitian Tes Lari 40 Meter Putra .....	41
Tabel 5. Hasil Penelitian Tas Lari 30 Meter Putri .....	42
Tabel 6. Hasil Penelitian Gantung Siku Tekuk Putra .....	43
Tabel 7. Hasil Penelitian Gantung Siku tekuk Putri .....	44
Tabel 8. Hasil Penelitian Baring Duduk 30 Detik Putra .....	46
Tabel 9. Hasil penelitian Baring Duduk 30 Detik Putri .....	47
Tabel 10. Hasil Penelitian Loncat Tegak Putra .....	48
Tabel 11. Hasil Penelitian Loncat Tegak Putri .....	49
Tabel 12. Hasil Penelitian Lari 600 Meter Putra .....	50
Tabel 13. Hasil Penelitian Lari 600 Meter Putri .....	51
Tabel 14. Hasil Penelitian TKJI Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun Putri.....	53
Tabel 15. Hasil Penelitian TKJI Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun Putra .....	53
Tabel 16. Hasil Penelitian TKJI Anak Tunagrahita Rinagan Usia 10-12 Tahun Se kulon Progo .....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram Lari 40 Meter Putra .....	42
Gambar 2. Histogram Lari 30 Meter Putri .....	43
Gambar 3. Histogram Gantung Siku Tekuk Putra .....	44
Gambar 4. Histobram Gantung Siku Tekuk Putri .....	45
Gambar 5. Histogram Baring Duduk 30 Detik Putra .....	46
Gambar 6. Histogram Baring Duduk 30 Detik Putri .....	47
Gambar 7. Histogram Loncat tegak Putra.....	49
Gambar 8. Histogram Loncat Tegak Putri .....	50
Gambar 9. Histogram Lari 600 Meter Putra .....	51
Gambar 10. Histogram Lari 600 Meter Putri .....	52
Gambar 11. Histogram TKJI Anak Tunagrahita Umur 10-12 Tahun se Kulon Progo.....	54
Gambar 12. Lari sprint 30 meter putri dan 40 meter putra .....	92
Gambar 13. Gantung siku tekuk .....	92
Gambar 14. Baring duduk 30 dtk.....	93
Gambar 15. Lompat papan.....	93
Gambar 16. Lari 600 meter .....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian FIK UNY.....	64
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian Pemerintahan DIY .....	65
Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Penelitian Pemerintahan Kulon Progo .....	66
Lampiran 4. Surat Keterangan Izin SLB N 1 Kulon Progo .....	67
Lampiran 5. Surat Keterangan Izin SLB PGRI Sentolo .....	68
Lampiran 6. Surat Keterangan Izin SLB PGRI Nanggulan .....	69
Lampiran 7. Surat Keterangan Izin SLB Kasih Ibu .....	70
Lampiran 8. Surat Keterangan Izin SLB Bhakti Wiyata .....	71
Lampiran 9. Surat Keterangan Izin SLB Zafa Hargorejo .....	72
Lampiran 10. Surat Keterangan Izin SLB Muhamadiyah Dekso .....	73
Lampiran 11. Daftar Siswa Dan Data Penelitian .....	74
Lampiran 12. Petunjuk Pelaksanaan TKJI.....	77
Lampiran 13. Formulir TKJI.....	91
Lampiran 14. Dokumentasi.....	92

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pengetahuan tentang kesegaran jasmani saat ini sangatlah penting bagi mereka yang berkecimpung di dunia olahraga namun di kalangan masyarakat pun tentunya hal ini perlu dimengerti, sangat disayangkan pengertian maupun pengetahuan tentang kesegaran jasmani di kalangan masyarakat masih kurang hal ini dapat terlihat dalam tingkah laku yang kurang sehat pada masyarakat yaitu kesadaran untuk berolahraga. Hal ini terjadi terutama di Kabupaten Kulon Progo dimana masyarakat sibuk dengan kegiatan yang mereka jalani. Ditambah semakin pesatnya perkembangan teknologi terutama sarana prasarana yang semakin baik dan menjamurnya kendaraan roda dua maupun kendaraan roda empat yang menjadikan semakin mudahnya akses ke kantor, sekolah, maupun ke tempat lainya. Terutama bagi anak tunagrahita berangkat dan pulang sekolah diantar oleh orang tuanya, juga masih khawatirnya orang tua di rumah untuk melepas anak bermain bersama teman sebayanya. Se hingga Anak menjadi kurang dalam menggerakkan tubuh sehingga hal ini menjadi salah satu penyebab menurunnya kesegaran jasmani seseorang maupun anak tunagrahita.

Dengan kenyataan yang ada sudah sepantasnya kesegaran jasmani menjadi tanggung jawab bersama dimana kita mengawalinya dari diri sendiri dengan sadar berolahraga kemudian dapat menularkanya kepada orang lain, di samping berolahraga untuk meningkatkan kualitas fisik, olahragapun dapat mencegah beberapa penyakit dengan menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani.



Setiap individu tentunya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, terutama bagi mereka anak-anak difabilitas yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah berbeda dengan anak normal pada umumnya. Sehingga mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani menggunakan tabel norma untuk anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta dapat diterapkan di Sekolah Luar Biasa (SLB) se Kulon Progo yang merupakan penyelenggara Pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus meliputi Tunanetra (A), Tunawicara (B), Tunagrahita (C/C1), Tunadaksa (D), dan Autis. Pendidikan jasmani yang dilaksanakan di SLB Se Kulon Progo hampir semua sekolah melakukan kegiatan pendidikan jasmani setiap minggu satu sampai dua kali, dimana setiap hari jum'at diadakan senam bersama dan di hari lain dilakukan untuk olahraga bervariasi sesuai dari ketentuan yang sekolah berikan, Namun dalam kegiatan olahraga di setiap sekolah baik jenjang Pendidikan Taman Kanak-kanak Luar Biasa (TKLB), Sekolah Dasar Luar Biasa (SDLB), Sekolah Menengah Pertama (SMPLB), dan Sekolah Menengah Atas (SMALB) olahraga dilakukan bersama-sama. Tentunya kegiatan pendidikan olahraga sangat penting bagi anak-anak berkebutuhan khusus, namun dalam hal ini belum adanya norma tingkat kebugaran jasmani bagi anak berkebutuhan khusus baik Tunanetra (A), Tunawicara (B), Tunagrahita (C), Tunadaksa (D), dan Autis.

Kabupaten Kulon Progo merupakan salah satu kabupaten yang terletak di bagian paling barat di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Batas kabupaten Kulon Progo di sebelah timur yaitu Kabupaten Bantul dan Kabupaten Sleman, di sebelah barat berbatasan dengan Kabupaten Purworejo Propinsi Jawa Tengah, di sebelah

utara berbatasan dengan Kabupaten Magelang Propinsi Jawa Tengah, dan sebelah selatan berbatasan dengan Samudera Hindia.

Luas wilayah Kabupaten Kulon Progo adalah 58.627,54 hektar. Secara administratif terbagi menjadi 12 kecamatan yang meliputi 87 desa, 1 kelurahan, dan 918 pedukuhan. Kabupaten Kulon Progo memiliki topografi yang bervariasi dengan ketinggian antara 0-1000 meter di atas permukaan air laut (dpl).

SLB di Kabupaten Kulon Progo berjumlah 8 sekolah yang terdiri dari 1 SLB Negeri yaitu SLB N 1 Kulon Progo yang terletak di dusun Tanjung, Gotaka, Panjatan, Kulon Progo. dan 7 SLB Swasta yaitu SLB Rela Bhakti II Wates yang terletak di desa Ngrandu, Turharjo, Wates, Kulon Progo. SLB PGRI Sentolo yang terletak di Kali bendol, Sentolo, Kulon Progo. SLB Muhamadiyah Dekso Jl. Dekso Samigaluh Km 1,2 No.56 Banjararum. SLB PGRI Nanggulan yang terletak di Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo. SLB Bhakti wiyata di J. Pahlawan, Graulan, Giripeni Wates, Kulon Progo SLB Kasih Ibu yang terletak di Dk. V Bantengan, Brosot, Galur, Kulon Progo dan SLB Zafa Hargorejo di dusun Panggung, Hargorejo, Kokap, Kulon Progo.

Tes TKJI terdiri dari 5 butir tes, yaitu : lari 30/40/50/60 meter, gantung siku tekuk/angkat tubuh, baring duduk 30/60 detik, loncat tegak, dan lari 600/800/1000/1200 meter. Dengan melakukan tes TKJI maka dapat mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dengan melakukan beberapa rangkaian tes. Hal ini penting dimana dapat melihat tingkat kesegaran jasmani anak. Dalam Observasi yang penulis lakukan di sekolah luar biasa (SLB) pada tanggal 10 Desember 2014 hingga

10 Meret 2015, Guru mata pelajaran Pendidikan Olahraga belum melakukan tes TKJI sebagai bahan untuk evaluasi dalam kegiatan pembelajaran khususnya di Kulon Progo hal ini dikarenakan belum adanya norma untuk anak berkebutuhan khusus. Mengingat pada umumnya norma tes TKJI yang ada diperuntukan untuk anak normal. Dilihat dari aktifitas yang dilakukan anak-anak berkebutuhan khusus tingkat kesegaran jasmani anak difabilitas tentu di bawah rata-rata anak normal. Dapat dilihat dari observasi yang peneliti lakukan di SLB baik dari kemampuan gerak, aktivitas dan daya tahan siswa saat melaksanakan kegiatan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas yang membuat penulis untuk melakukan tes kesegaran jasmani yang sesuai bagi anak berkebutuhan khusus, khususnya anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Kulon Progo dengan menggunakan tes TKJI dengan mengacu pada norma tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita di Yogyakarta. Maka dengan ini penulis melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun Di SLB Se Kulon Progo”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya pengaruh pendidikan jasmani terhadap tingkat kesegaran jasmani.
2. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan dengan norma TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 th.

3. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan dibawah anak normal.
4. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat keterbatasan dari peneliti, maka peneliti akan meneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah maka rumusan masalah dapat diambil sebagai berikut: Bagaimana tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna grahita Ringan Usia 10-12 Tahun Di Yogyakarta yang dibuat oleh Aji Sugiarto dalam penelitian sebelumnya.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan khususnya umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan diadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo, maka dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu :

1. Manfaat praktis yaitu mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo.
2. Memberikan kontribusi bagi intansi terkait sebagai acuan dalam penilaian dasar tingkat kesegaran jasmani, dalam pembelajaran olahraga khususnya bagi anak tunagrahita ringan dalam meningkatkan kesegaran jasmaninya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

Menurut Joko Pekik Irianto (2000: 2-3) Kesegaran jasmani (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Masih menurut Joko Pekik Irianto (2000: 2-3) kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu:

- a. Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- b. Kebugaran dinamis: kemampuan seorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
- c. Kebugaran motoris: kemampuan seseorang untuk bekerja efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Sedangkan kebugaran jasmani menurut Suharjana (2013: 3) adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan lainnya.

Howley & Franks (1992) dalam Suharjana (2013: 2-3) mengatakan bahwa kemampuan fisik yang optimal dalam hidup seseorang, dengan

ditandai oleh pencapaian nilai tes kebugaran jasmani dalam tingkat tertentu, dan terhindarkan dari masalah masalah kesehatan.

Pusat Pengkajian Dan Pengembangan Iptek Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (1999: 4) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Muhajir (2004: 57) mengatakan kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Sarija (2010: 8-9) mengatakan kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegarannya kurang tidak dapat melakukan.

Depdikbud (2010: 1) Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Menurut Suharto dkk (2000: 1) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut Wahjoedi (2007: 58-59) kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Santoso Giriwijoyo dkk (2005: 2) kesegaran jasmani adalah jasmani yang memiliki derajat sehat dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebih, dan kelelahan itu pulih kembali sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Sedangkan menurut Engkos Kosasih (1985: 10) kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas maka kesegaran jasmani dapat diartikan merupakan satu kemampuan dan kesanggupan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas secara efisien tanpa menimbulkan suatu kelelahan



yang berarti, dan masih memiliki cadangan energy untuk dapat melakukan aktivitas berikutnya.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Menurut Suharjana (2013: 7-8) bahwa kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
  - 1) Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen.
  - 2) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
  - 3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk bekerja melawan beban secara berulang ulang.
  - 4) Komposisi tubuh adalah perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan persentase lemak tubuh.
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:
  - 1) Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
  - 2) Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari melakukan aktivitas.

- 3) Keseimbangan tubuh adalah yaitu kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan.
- 4) Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan tepat.
- 5) Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan dan mata, kaki dan mata atau tangan, kaki dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien.

Menurut Wahjoedi (1985: 59-61) kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu:

a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi:

- 1) Daya tahan jantung paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

- 3) Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
  - 4) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.
  - 5) Komposisi tubuh adalah (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak.
- b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi:
- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
  - 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
  - 3) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.
  - 4) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan.

- 5) Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.
- 6) Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat dan efisien.

Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga (1999: 5-11) menyatakan bahwa terdapat dua aspek kesegaran jasmani yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
  - 1) Daya tahan jantung paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti.
  - 2) Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.
  - 3) Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.
  - 4) Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

5) Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu lemak tubuh dan masa tanpa lemak.

b. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- 1) Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu paling singkat.
- 2) *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimal dengan kecepatan maksimum.
- 3) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 4) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).
- 5) Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien.
- 6) Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya stimulus atau rangsangan dengan awal reaksi.

7) Ketepatan adalah kematangan system syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 27) kesegaran jasmani terdiri dari komponen sebagai berikut:

- a. Ketahanan (*Endurance*)
- b. Kekuatan (*Strength*)
- c. Kelincahan (*Agility*)
- d. Tenaga (*Power*)
- e. Keseimbangan (*Balance*)
- f. Kecepatan (*Speed*)
- g. Kelentukan (*Flexibility*)

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2003: 4) kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot, Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.
- c. Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama.

- d. Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Berdasarkan uraian diatas kebugaran jasmani memiliki komponen yang terdiri dari dua aspek kesegaran jasmani yaitu: (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi; daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. (2) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Sharkey (2003) dalam Suharjana (2013: 8-9) ada 7 aspek kebiasaan untuk mencapai hidup sehat dan diberi umur panjang yaitu: (1) Olahraga secara teratur, (2) Tidur secukupnya, (3) makan pagi dengan baik, (4) Makan secara teratur, (5) Kontrol berat badan, (6) bebas dari rokok dan obat-obatan terlarang, (7) tidak mengkonsumsi alkohol.

Menurut Suharjana (2013: 9) untuk meningkatkan kualitas hidup sehat (*quality of life*) ada tiga hal yang harus diperhatikan: (1) mengatur makan yaitu energi dapat diperoleh dari makanan dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%, (2) Istirahat secara teratur yaitu istirahat yang baik bagi orang dewasa adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari, sedangkan untuk anak dalam masa pertumbuhan bisa sampai 10 jam setiap hari, (3)

Berolahraga secara rutin karena olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran. Masih menurut Suharjana (2013: 10) selain ketiga faktor diatas ada beberapa faktor lainnya yaitu: (1) Usia, (2) Jenis kelamin, (3) Genetik.

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2003: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi tiga upaya bugar, yaitu: makan, istirahat, dan olahraga.

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, setiap manusia membutuhkan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas dan memenuhi syarat bagi kesehatan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi, dan nutrisi, meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan buruk seperti, merokok, minuman beralkohol, makan-makanan siap saji, obat-obatan terlarang, dan makan berlebihan dan tidak teratur.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus



menerus tanpa berhenti, kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

#### c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu cara paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis, dan manfaat sosial.

Dari uraian diatas secara umum dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi makanan dan pola makan, istirahat secara teratur dan proposional serta berolah raga secara rutin dan menghindari rokok dan minuman beralkohol.

### **4. Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani**

Djoko Pekik Irianto (2000: 13-17) mengatakan keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan meliputi: Tujuan latihan, Pemilihan model latihan, Penggunaan sarana latihan dan yang lebih penting, Takaran latihan, Frekuensi atau banyaknya unit latihan persatuan waktu, untuk meningkatkan kebugaran memerlukan latihan 3-5 kali per minggu dengan intensitas latihan kebugaran 60%-90% detak jantung maksimal dalam waktu yang diperlukan setiap latihan 20-60 menit.

Suharjana (2013: 38) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, di tingkatkan secara progresif, beban bersifat individual dan dilakukan secara terus menerus.

Menurut Harsono (1988) dalam Santoso Giriwijoyo dkk (2005: 42) menyatakan latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 13) keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi (1) tujuan latihan, (2) pemilihan model latihan, (3) penggunaan sarana latihan dan, (4) takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity and Time*).

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2000: 10-11) kebugaran secara optimal perlu memperhatikan prinsip-prinsip yang meliputi:

- a. *Overload* (Beban berlebih) Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktifitas fisik sehari-hari.
- b. *Specifity* (Kekhususan) Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Riversible* (Kembali asal) Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

Menurut Suharjana (2013: 40-41) agar latihan bisa efektif dan efisien, latihan hendaknya mengacu pada prinsip-prinsip latihan yaitu:

- a. Prinsip adaptasi khusus (*Specific Adaptation Demand*) dengan latihan secara normal, maka perhitungan jumlah tenaga yang dipergunakan untuk melawan beban akan berkurang, hal ini disebabkan oleh adaptasi latihan.
- b. Prinsip beban berlebih (*The Overload Principle*) prinsip beban berlebih dapat dilakukan dengan pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan dengan kemampuan yang bisa diatasi.
- c. Prinsip beban bertambah (*The Principle of Progressive Resistance*) prinsip beban bertambah dapat dilakukan dengan meningkatkan beban secara bertahap dalam suatu program latihan.
- d. Prinsip spesivikasi atau kekhususan (*The Principle of Spesificity*) latihan yang dilakukan harus mengarah pada perubahan fungsional.
- e. Prinsip Individu (*The Principle of individuality*) pemberian latihan yang akan dilaksanakan hendaknya memperhatikan kekhususan individu, sesuai dengan kemampuan masing-masing, karena setiap orang mempunyai ciri yang berbeda baik secara mental maupun fisik.

- f. Prinsip kembali asal (*the Principle of reversibility*) kebugaran yang dicapai akan berangsur-angsur bahkan bisa hilang sama sekali, jika tidak dilatih.

Sedangkan menurut Santoso Giritwijoyo dkk (2005: 44-45) menyatakan beberapa prinsip latihan sebagai berikut: (1) pemanasan tubuh, (2) metode latihan, (3) berpikir positif, (4) prinsip beban-berlebih, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) metode bagian dan metode menyeluruh, (9) perbaikan kesalahan, (10) perkembangan menyeluruh, (11) metode latihan, (12) penetapan Sasaran.

## **5. Pengertian Tunagrahita**

Mumpuniarti (2003: 23) menyatakan bahwa anak tunagrahita adalah anak yang memiliki hambatan di bidang mental.

Menurut Efendi (2005: 110) dalam Nunung Apriyanto (2012: 26) anak tunagrahita adalah anak yang mengalami taraf kecerdasan yang rendah sehingga untuk meniti tugas perkembangan ia sangat membutuhkan layanan pendidikan dan bimbingan secara khusus.

Menurut Yani Meimulyani & Caryoto (2013: 15) tunagrahita adalah individu yang memiliki intelegensi yang signifikan berada dibawah rata-rata dan disertai dengan ketidak mampuan dalam adaptasi perilaku yang muncul dalam masa perkembangan.

Sedangkan pengertian tunagrahita menurut Nunung Apriyanto (2012: 30) bahwa tunagrahita adalah seseorang yang mempunyai kecerdasan di

bawah rata-rata, mengalami kesulitan dalam komunikasi dan sosial, terjadi pada masa perkembangan, memerlukan layanan pendidikan khusus dan kondisi tersebut tidak dapat disembuhkan.

Berdasarkan dari beberapa devinisi di atas dapat disimpulkan bahwa tuna grahita adalah seseorang yang memiliki hambatan di bidang mental, memiliki kecerdasan di yang rendah dibawah rata-rata, kurang dapatnya berkomunikasi dan sosil dengan baik, yang dialami pada masa pertumbuhan dimana kondisi tersebut tidak dapat diobati.

## **6. Klasifikasi Tunagrahita**

Menurut Kemis & Ati Rosnawati (2013: 11-12) penggolngan anak tunagrahita untuk proses pembelajaran sebagai berikut:

- a. Educable.* Anak pada kelompok ini masih mempunyai kemampuan dalam akademik setara dengan anak reguler pada kelas 5 sekolah dasar.
- b. Trainabel.* Anak dengan mempunyai kemampuan dalam mengurus diri sendiri, pertahanan diri, dan penyesuaian sosial sangat terbatas kemampuannya untuk mendapat pendidikan secara akademik.
- c. Custodia.* Anak dengan pemberian latihan yang terus menerus dan khusus.

Menurut B3PTKSM dalam Nunung Apriyanto (2012: 32) penggolongan tunagrahita untuk keperluan pembelajaran sebagai berikut:

- a. Taraf perbatas (*borderline*) dalam pendidikan disebut sebagai lamban belajar (*slow learner*) dengan IQ 70-85.
- b. Tunagrahita mampu didik (*educabiementally retarded*) dengan IQ 50-75 atau 75.
- c. Tunagrahita mampu latih (*trainable mentally retarded*) IQ 30 50 atau IQ 35-55.
- d. Tunagrahita butuh rawat (*dependent or protoun dly mentally retarded*) dengan IQ dibawah 25 atau 30.

Menurut Yani Meimulyani & Asep Tiswara (2013: 12-13) klasifikasi tunagrahita berdasar pada tingkat IQ yaitu:

- a. Tunagrahita ringan (IQ : 51-70)
- b. Tunagrahita sedang (IQ : 36-51)
- c. Tunagrahita berat (IQ : 20-35)
- d. Tunagrahita sangat berat (IQ : 20-35)

Menurut Kemis & Ati Rosmiyati (2013: 3) klasifikasi anak tunagrahita secara medis-biologis sebaga berikut:

- a. Tunagrahita taraf perbatasan (IQ 68-85)
- b. Tunagrahita ringan (IQ 36-51)
- c. Tunagrahita sedang (IQ 36-51)
- d. Tunagrahita sangat berat (IQ kurang dari 20)

Menurut Mumpuniarti (2003: 23) berdasarkan katagori ketunaanya tunagrahita digolongkan menjadi tiga katagori meliputi:

a. Kategori ringan

Secara fisik tidak menampilkan secara jelas kelainanya tetapi setelah berada disekolah dasar, Nampak tidak mampu mengikuti pelajaran yang bersifat akademis.

b. Kategori sedang

Memiliki gejala klinis dan pada usia sebelum lima tahun sudah menampilkan keterlambatan atau ketunaanya.

c. Kategori berat

Dari segala aspek kemampuannya jelas nampak sangat terbelakang sejak usia dini. Pada mereka banyak ditemukan yang belum mampu makan makanan padat dan belum mampu berjalan pada usia 7 tahu, dan terbatas kemampuan dalam berkomunikasi.

## **7. Karateristik Anak Tunagrahita**

Menurut Kemis & Ati Rosnawati (2013: 17-18) mengatakan bahwa karateristik anak tunagrahita yaitu:

- a. Lamban dalam hal mempelajari hal-hal yang baru.
- b. Kesulitan dalam menggeneralisasikan dan mempelajari hal-hal yang baru.
- c. Kemampuan bicara sangat kurang bagi anak tunagrahita berat.
- d. Cacat fisik dan perkembangan gerak.
- e. Kurang dalam kemampuan menolong diri sendiri.
- f. Tingkah laku dan interaksi yang tidak lazim.

g. Tingkah laku kurang wajar terus menerus.

Menurut Wardani dkk (2002) dalam Nunung Apriyanto (2012: 36) mengemukakan karakteristik anak tunagrahita menurut tingkat ketunagrahitaannya sebagai berikut:

a. Karakteristik anak tunagrahita ringan

Meskipun tidak dapat menyamai anak normal yang seusia dengannya, mereka masih dapat belajar membaca, menulis, dan berhitung sederhana. Kecerdasannya berkembang dengan kecepatan antara setengah dan tiga perempat kecerdasan anak normal dan berhenti pada usia muda. Mereka dapat bergaul dan mempelajari pekerjaan yang hanya memerlukan *semi skilled*. Pada usia dewasa kecerdasannya mencapai tingkat usia anak normal 9 dan 12 tahun.

b. Karakteristik tunagrahita sedang

Anak tunagrahita sedang hampir tidak bisa mempelajari pelajaran-pelajaran akademik. Namun mereka masih memiliki potensi untuk mengurus diri sendiri dan dilatih untuk mengajarkan sesuatu secara rutin, dapat dilatih berkawan, mengikuti kegiatan dan menghargai hak milik orang lain. Sampai batas tertentu mereka selalu membutuhkan pengawasan, pemeliharaan dan bantuan orang lain. Setelah dewasa kecerdasan mereka tidak lebih dari anak normal usia 6 tahun.



c. Karakteristik tunagrahita berat dan sangat berat

Anak tunagrahita berat dan sangat berat sepanjang hidupnya akan selalu tergantung pada pertolongan dan bantuan orang lain. Mereka tidak dapat memelihara diri sendiri dan tidak dapat membedakan bahaya dan bukan bahaya. Mereka juga tidak dapat bicara, walaupun bicara hanya mampu mengucapkan kata-kata atau tanda sederhana saja. Kecerdasannya walaupun mencapai usia dewasa berkisar seperti anak normal usia paling tinggi 4 tahun.

## **8. Tunagrahita Ringan**

Menurut AAMD / *American Association on Mental Deficiency* dalam Alkis Wulandari (2008: 11) anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan (IQ) mereka berkisar 51-70, dalam penyesuaian sosial maupun bergaul, mampu menyesuaikan diri pada lingkungan sosial yang lebih luas dan mampu melakukan pekerjaan setingkat semi terampil. Sedangkan menurut Moh. Amin (1995: 37) bahwa siswa tunagrahita ringan mengalami kesulitan berfikir abstrak, tetapi masih dapat mengikuti pelajaran akademik di sekolah biasa maupun sekolah khusus.

Secara fisik anak tunagrahita memiliki kondisi fisik seperti anak normal pada umumnya, namun berbeda dari segi mental dan intelektualnya. Menurut Mumpuniarti (2003: 41) anak tunagrahita ringan memiliki ciri lancar berbicara tetapi kurang perbendaharaan kata-katanya, mereka mengalami

kesukaran berfikir abstrak, tetapi mereka masih dapat mengikuti pelajaran akademik baik di sekolah biasa maupun di sekolah khusus

Sedangkan menurut Mumpuniarti (2000) dalam Supiyah (2012: 11) membagi karakteristik anak tunagrahita menjadi tiga bagian yaitu:

a. Karakteristik fisik

Secara fisik mereka nampak seperti anak normal, hanya sedikit mengalami kelambatan dalam kemampuan sensomotorik.

b. Karakteristik psikis

Sukar berfikir abstrak dan logis, kurang memiliki kemampuan analisa, asosiasi lemah, kurang mampu mengendalikan perasaan, mudah dipengaruhi, tidak mampu menilai perilaku baik atau buruk.

c. Karakteristik sosial

Mereka mampu bergaul, menyesuaikan di lingkungan yang tidak terbatas pada keluarga saja, namun ada yang mampu mandiri dalam masyarakat, mampu melakukan pekerjaan yang sederhana dan melakukannya secara penuh sebagai orang dewasa. Kemampuan dalam bidang pendidikan termasuk mampu didik.

## **9. Penyebab Dan Usaha Pencegahan Terjadinya Tunagrahita**

Menurut Kemis & Ati Rosmiyati (2013: 15-16) tunagrahita dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu:

a. Generik

Kerusakan atau kelainan biokimiawi, abnormalitas kromosomal.

b. Sebelum lahir (prenatal)

1) Infeksi rubella (cacar)

2) Faktor rhesus (Rh)

c. Kelahiran (prenatal) yang disebabkan oleh kejadian yang terjadi pada saat kelahiran.

d. Setelah lahir (postnatal) akibat infeksi misalnya meningitis dan problema nutrisi.

e. Faktor sosio-kultural atau sosial budaya lingkungan

f. Gangguan metabolisme.

1) Phenylketonuris

2) Gargoylisme

3) Cretinimisme

Upaya pencegahan, Menurut Nunung Apriyanto (2012: 48-49) menyatakan bahwa berbagai alternatif upaya pencegahan yang disarankan, antara lain sebagai berikut:

a. Penyuluhan genetik, yaitu suatu usaha mengomunikasikan berbagai informasi mengenai masalah genetik.

b. Diagnosis pranatal, yaitu usaha pemeriksaan kehamilan sehingga dapat diketahui lebih dini apakah janin mengalami kelainan.

c. Imunisasi, dilakukan terhadap ibu hamil maupun anak balita.

- d. Tes darah, dilakukan terhadap pasangan yang akan menikah untuk menghindari kemungkinan menurunkan benih-benih kelainan.
- e. Melalui program keluarga berencana, pasangan suami istri dapat mengatur kehamilan dan menciptakan keluarga yang sejahtera baik fisik ataupun psikis.
- f. Tindakan operasi, hal ini dibutuhkan apabila ada kelahiran dengan resiko tinggi misalnya kekurangan oksigen dan adanya trauma pada proses kelahiran.
- g. Sanitasi lingkungan, yaitu mengupayakan terciptanya lingkungan yang baik sehingga tidak menghambat perkembangan bayi.
- h. Pemeliharaan kesehatan, trauma pada ibu hamil yang menyangkut pemeriksaan kesehatan selama hamil, penyediaan vitamin, menghindari radiasi, dan sebagainya.
- i. Intervensi dini, dibutuhkan oleh para orang tua agar dapat membantu perkembangan anaknya secara dini.

#### **10. Masalah Yang Di Hadapi Anak Tunagrahita**

Dalam kehidupan sehari-hari banyak dijumpai permasalahan bagi anak tunagrahita. Secara umum dikemukakan oleh Rochyadi (2005) dalam Nunung Apriyanto (2012: 49-51) Masalah-masalah yang dihadapi tersebut sebagai berikut:

a. Masalah belajar

Aktivitas belajar berkaitan langsung dengan kemampuan kecerdasan. Didalam kegiatan sekurang-kurangnya dibutuhkan kemampuan mengingat dan kemampuan untuk memahami, serta kemampuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Keadaan ini sulit dilakukan oleh anak tunagrahita karena mereka mengalami kesulitan untuk berfikir secara abstrak, belajar apapun harus terkait dengan objek yang bersifat konkrit.

b. Masalah penyesuaian diri

Anak tunagrahita mengalami kesulitan dalam memahami dan mengartikan norma lingkungan. Olehkarna itu anak tunagrahita sering melakukan tindakan-tindakan yang tidak sesuai norma.

c. Gangguan bicara dan bahasa

Ada dua hal yang perlu diperhatikan berkenaan dengan gangguan proses komunikasi, pertama: gangguan atau kesulitan bicara dimana individu mengalami kesulitan dalam mengartikulasikan bunyi bahasa dengan benar. Kedua: hal yang lebih serius dari gangguan bicara adalah gangguan bahasa, dimana seorang anak mengalami kesulitan dalam memahami dan menggunakan kosa kata serta kesulitan dalam memahami aturan sintaksis dari bahasa yang digunakan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Untuk membantu dan mempersiapkan dalam penelitian maka melihat dari penelitian-penelitian yang ada dan relevan, sehingga mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kerangka berfikir. Penelitian dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 tahun di SLB Se Kulon Progo. Penelitian tersebut sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan ole Aji Sugiarto 2014 dengan judul “Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Tuna Grahita Ringan Usia 10-12 Tahun Sewilayah Daerah Istimewa Yogyakarta” dengan hasil bahwa jumlah nilai 13-14 dapat diklasifikasikan tingkat kesegaran jasmaninya adalah Baik Sekali (BS), jumlah nilai 11-12 diklasifikasikan Baik (B), nilai 9-10 diklasifikasikan Sedang (S), nilai 7-8 dapat diklasifikasikan Kurang (K), dan jumlah nilai 5-6 diklasifikasikan Kurang Sekali (KS).
2. Penelitian yang dilakukan Arif Fathur Rochman 2014 dengan judul ”Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Mampu Didik Usia 13-15 Dan 16-19 Tahun Di SLB Tunas Bhakti Pleret Tahun 2013/2014” Dengan hasil tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita mampu didik usia 13-15 dan 16-19 tahun di SLB Tunas Bhakti Pleret tahun Pelajaran 2013-2014 menunjukan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori kurang sekali adalah 23,5%, kategori kurang 41,1%, kategori sedang

sebanyak 23,5%, kategori baik adalah 11,7%, dan kategori baik sekali adalah 0%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang, dimana seseorang akan berusaha melakukan olahraga dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmaninya agar lebih baik. Tingkat kesegaran jasmani setiap individu memiliki perbedaan, berdasarkan norma tingkat kesegaran jasmani ada yang tingkat kesegaran jasmaninya sangat baik, baik, sedang, kurang bahkan kurang sekali, hal ini tentunya dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Kesegaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Siswa di SLB se Kulon Progo memiliki keadaan tingkat kesegaran jasmani yang berbeda tentunya dipengaruhi dari intensitas kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan dalam kesehariannya. Walaupun pada dasarnya siswa putra memiliki aktivitas fisik yang lebih dari siswa putri namun dalam pertumbuhannya secara fisiologis siswa putri mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih cepat dari siswa putra.

Untuk anak tunagrahita yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik tentunya dapat mencapai prestasi yang maksimal bukan hanya untuk anak normal saja ketentuan ini berlaku. Hal ini juga didukung dengan sering diadakannya perlombaan bagi anak tunagrahita baik dari tingkat sekolah yang nantinya akan mewakili tingkat Kabupaten, Propinsi hingga tingkat Internasional. Namun tingkat kesegaran jasmani

anak tunagrahita ringan khususnya umur 10-12 tahun belum diketahui dan belum dilakukannya tes kesegaran jasmani di SLB Se Kulon Progo sehingga belum diketahunya tingkat kesegaran jasmani anak tersebut. Berdasar kenyataan yang ada membuat saya berkeinginan untuk meneliti tingkat kesegaran jasmani khususnya anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun menggunakan tes TKJI dan sudah adanya norma kesegaran jasmani anak tunagrahita umur 10-12 tahun di Yogyakarta.

Karena Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu alat ukur kesegaran jasmani maka tes kesegaran jasmani Indonesia dapat digunakan sebagai alat ukur untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB Se Kulon Progo.



### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan metode survei dan menggunakan teknik tes dan pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo dengan sampel yang digunakan adalah seluruh populasi yang berjumlah 30 siswa terdiri dari 22 siswa putra dan 8 siswa putri. Analisis data menggunakan deskriptif persentase untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo yaitu mengetahui tingkat kesegaran jasmani bagi anak tunagrahita ringan usia 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu salah satu alat ukur yang terdiri dari 5 butir tes (lari 30/40 meter, angkat tubuh, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter), dan diklasifikasikan menggunakan norma tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta yang dibuat oleh Aji Sugiarto dalam penelitian sebelumnya.

### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa SLB Se Kulon Progo Umur 10-12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi dengan jumlah siswa 30, yang terdiri dari putra 22 siswa dan putri 8 siswa.

### **D. Instrumen Penelitian**

Instrument yang digunakan untuk tes kesegaran jasmani siswa tunagrahita ringan siswa sekolah dasar luar biasa (umur 10-12 tahun) menggunakan tes TKJI. Adapun rangkaian tes TKJI sebagai berikut:

1. Lari 30 meter putri dan 40 meter, tes putra ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung siku tekuk, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
3. Baring duduk 30 detik, tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncat tegak, tes ini untuk mengukur tenaga eksplosif.
5. Lari 600 meter, tes ini untuk mengukur daya tahan jantung paru.

Cara menilai :

#### **1. Dari Hasil Kasar**

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah

dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- a. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b. Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).
- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

## 2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes kesegaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani.

## **E. Reliabilitas dan Validitas**

### 1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai Reliabilitas :

- a. Untuk putra 0,911
- b. Untuk putri 0,942

2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai Validitas :

a. Untuk putra 0,894

b. Untuk putri 0,897

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan sebagai berikut :

Pertama : Lari 40 meter untuk putra dan 30 meter untuk putri

Kedua : Gantung siku tekuk

Ketiga : Baring duduk 30 detik

Keempat : Loncat tegak

Kelima : Lari 600 meter

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar sebagai berikut :

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. tenggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

#### **G. Analisis Data**

Dalam penilaian tes kesegaran jasmani anak yang telah melakukan tes kesegaran jasmani maka dinilai dengan menggunakan tabel nilai. Tabel nilai seperti

tertera pada tabel 1 dan 2. Untuk mengklasifikasikan Tingkat kesegaran jasmani anak yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 3, yang berlaku untuk putra putri Depdikbud (2010).

**Tabel 1 . Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 th Putra**

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.3"	51" keatas	23 Keatas	46 Keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23 dst	3'45"-dst	1

Sumber: Tabel Nilai TKJI Usia 10-12 Tahun Putra (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010: 28)

**Tabel 2. Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 th Putri**

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d 6.7"	40" keatas	20 keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-23	2'55"-3'28"	3
2	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
1	9.7"-dst	0"-1" dst	0-1	20 dst	4'23"-dst	1

Sumber: Tabel Nilai TKJI Usia 10-12 Tahun Putri (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010: 28)

**Tabel 3. Norma TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 th**

No	Jumlah	Klasifikasi
1	13 – 14	Baik Sekali (BS)
2	11 – 12	Baik (B)
3	9 – 10	Sedang (S)
4	7 – 8	Kurang (K)
5	5 – 6	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tuna grahita Ringan Usia 10-12 Tahun Di Yogyakarta (Aji Sugiarto, 2014: 27)

Langkah berikutnya adalah, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif dengan persentase yaitu teknik analisis data yang bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat kebugaran jasmani dengan teknik pengukuran data yang sesungguhnya dari keadaan atau objek yang diteliti dengan menentukan nilai atau angka dalam bentuk persentase yang selanjutnya dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang menjadi objek penelitian.

Rumus yang digunakan adalah

$$\text{Persentase} = \frac{\sum \text{Kategori}}{\sum \text{Total}} \times 100\%$$

Keterangan:

$\sum$  Kategori: Nilai hasil tes kesegaran jasmani yang diperoleh yang meliputi kategori baik sekali (BS), baik (B), sedang (S), kurang (K), kurang sekali (KS).

$\sum$  Total : Jumlah peserta didik yang menjadi objek penelitian.

**BAB VI**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**  
**A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian.**

1. Deskripsi lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Kulon Progo, dengan tepatnya pengambilan data di SLB se Kulon Progo, dengan mengambil sampel di seluruh sekolah.

2. Deskripsi waktu penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2014 hingga 10 Maret 2015 di 7 SLB dan 1 SLB tidak dilakukan pengambilan data. Dengan rincian pelaksanaan:

SLB N 1 Kulon Progo dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2014

SLB PGRI Sentolo dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2015

SLB Bhakti Wiyata dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2015

SLB Zafa Hargorejo dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2015

SLB Kasih Ibu dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2015

SLB PGRI Nanggulan dilaksanakan pada tanggal 28 Februari 2015

SLB Muhamadiyah Dekso dilaksanakan pada tanggal 7 Maret 2015

3. Deskripsi subjek penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon progo yang berjumlah 30 Anak yang terdiri dari 22 siswa putra dan 8 anak siswa putri.

#### 4. Deskripsi penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo, peneliti dalam penelitiannya menggunakan tes TKJI anak normal, yang diberikan tes terhadap anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo. Penelitian ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) anak usia 10-12 tahun.

Dari hasil tes yang telah dilakukan mencakup 5 unsur tes yaitu lari 40 meter putra dan 30 meter putri, gantung siku tekuk baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter. Deskripsi hasil penelitian masing masing tes tersebut diuraikan sebagai berikut:

##### a. Lari 40 meter putra

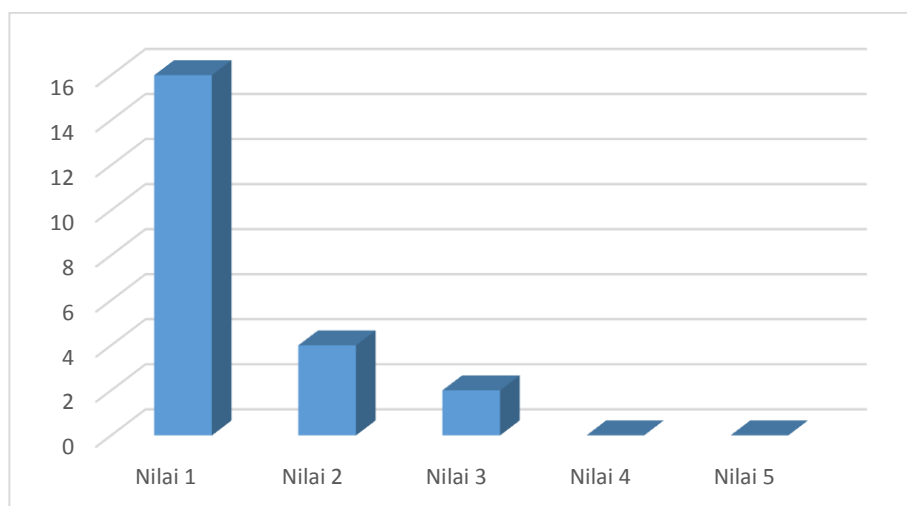
Hasil penelitian tes lari 40 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 4. Hasil Penelitian Tes Lari Putra 40 meter putra**

<b>Putra</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
s.d-6,3''	5	0	0%
6.4''-6.9''	4	0	0%
7.0''-7.7''	3	2	9.09%
7.8''-8.8''	2	4	18,18%
8.9''-dst	1	16	72,72%
<b>Jumlah</b>		22	100%



Berdasarkan tabel hasil penelitian tes lari 40 meter dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 4 (0%), 2 anak mendapatkan nilai 3 (9,09%), 4 anak mendapatkan nilai 2 (18,18%), dan 16 anak mendapatkan nilai 1 (72,72%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 1. Histogram lari 40 meter putra**

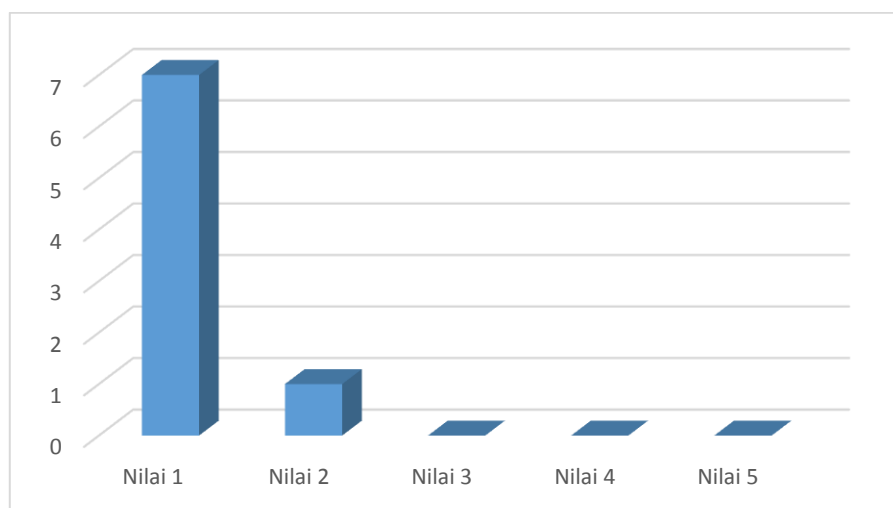
**b. Lari 30 meter putri**

Hasil penelitian tes lari 30 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 5. Hasil Penelitian Tes Lari 30 meter putri**

Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-6.7''	5	0	0%
6.8''-7.5''	4	0	0%
7.5''-8.3''	3	0	0%
8.4''-9.6''	2	1	12,5%
9.7''-dst	1	7	87,5%
<b>Jumlah</b>		8	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes lari 30 meter dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 4 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 3 (0%), 1 anak mendapatkan nilai 2 (12,5%), dan 7 anak mendapatkan nilai 1 (87,5%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 2. Histogram lari 30 meter**

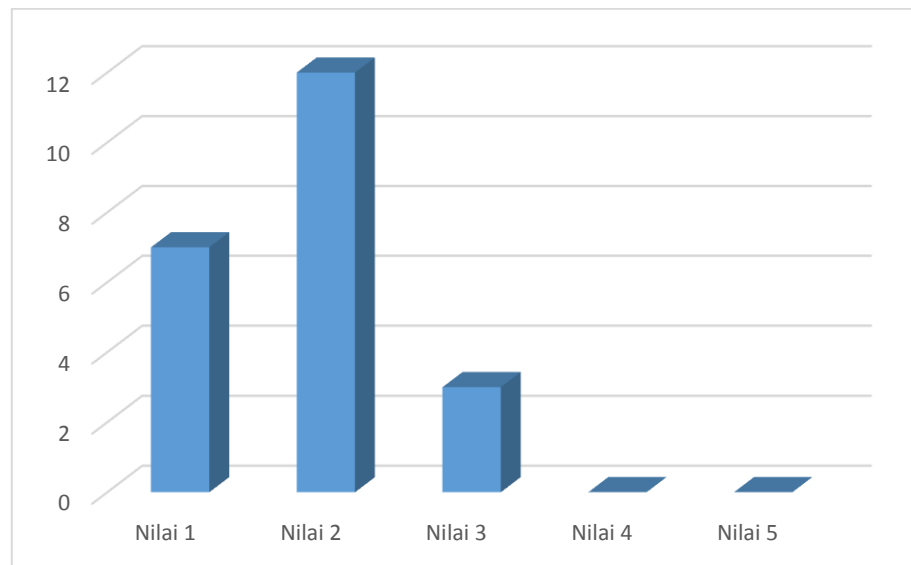
c. Tes gantung siku tekuk putra

Hasil penelitian tes gantung siku tekuk dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 6. Hasil Penelitian Tes Gantung Siku Tekuk putra**

Putra	Nilai	Frekuensi	Persentase
51''ke atas	5	0	0%
31''-50''	4	0	0%
15''-30''	3	3	13,63%
5''-14''	2	12	54,54%
4''dst	1	7	31,81%
<b>Jumlah</b>		22	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes gantung siku tekuk dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 4 (0%), 3 anak mendapatkan nilai 3 (13,63%), 12 anak mendapatkan nilai 2 (54,54%), dan 7 anak mendapatkan nilai 1 (31,81%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 3. Histogram gantung siku tekuk putra**

d. Tes gantung siku tekuk Putri

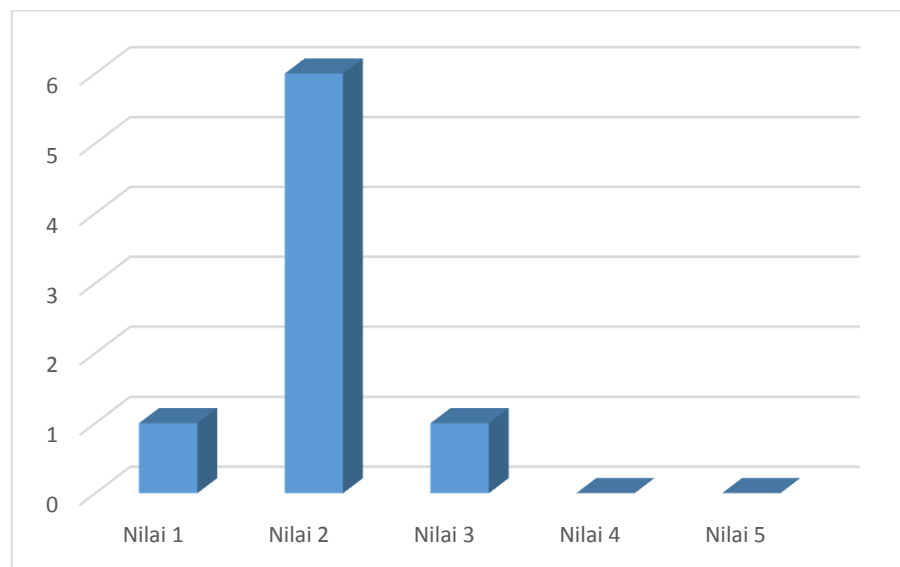
Hasil penelitian tes gantung angkat tubug dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 7. Hasil Penelitian Tes Gantung siku tekuk**

Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
40''ke atas	5	0	0%
20''-39''	4	0	0%
8''-19''	3	1	12,5%
2''-7''	2	6	75%
0''-1''	1	1	12,5%
<b>Jumlah</b>		8	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes gantung siku tekuk dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 4 (0%), 1 anak mendapatkan nilai 3 (12,5%), 6 anak mendapatkan nilai 2 (75%), dan 1 anak mendapatkan nilai 1 (12,5%).

Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 4. Histogram gantung siku tekuk putri**

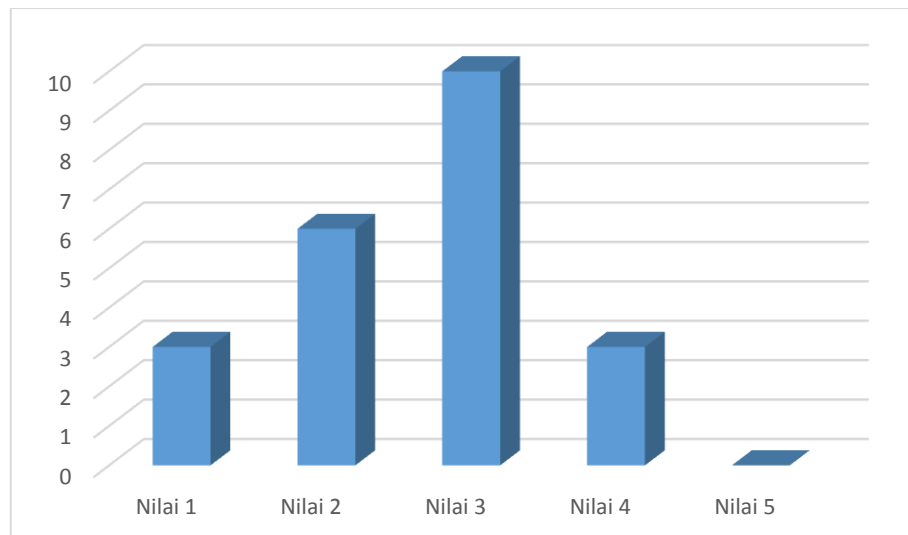
e. Tes baring duduk putra

Hasil penelitian tes baring duduk dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 8. Hasil Penelitian Baring Duduk 30 Detik Putra**

Putra	Nilai	Frekuensi	Persentase
23 ke atas	5	0	0%
18-22	4	3	13,63%
12-17	3	10	45,45%
4-11	2	6	27,27%
0-3	1	3	13,36%
<b>Jumlah</b>		22	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes baring duduk dapat dijelaskan 1 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 3 anak mendapatkan nilai 4 (13,63%), 10 anak mendapatkan nilai 3 (45,45%), 6 anak mendapatkan nilai 2 (27,27%), dan 3 anak mendapatkan nilai 1 (13,36%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 5. Histogram baring duduk 30 detik putra**

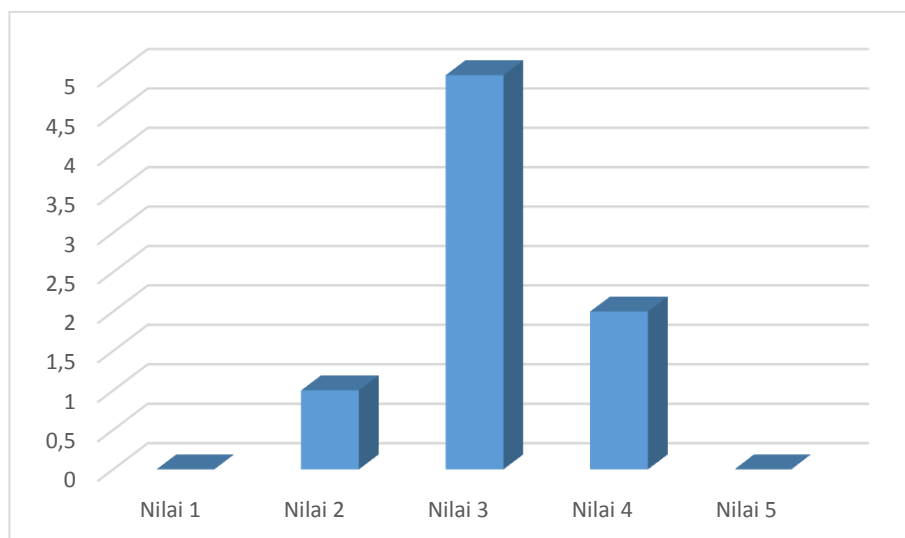
f. Tes baring duduk Putri

Hasil penelitian tes baring duduk dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 9. Hasil Penelitian Baring Duduk 30 Detik Putri**

Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
20 ke atas	5	0	0%
14-19	4	2	25%
7-13	3	5	62,5%
2-6	2	1	12,5%
0-1	1	0	0%
<b>Jumlah</b>		8	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes baring duduk dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 2 anak mendapatkan nilai 4 (25%), 5 anak mendapatkan nilai 3 (62,5%), 1 anak mendapatkan nilai 2 (12,5%), dan 0 anak mendapatkan nilai 1 (0%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 6. Histogram baring duduk 30 detik putri**

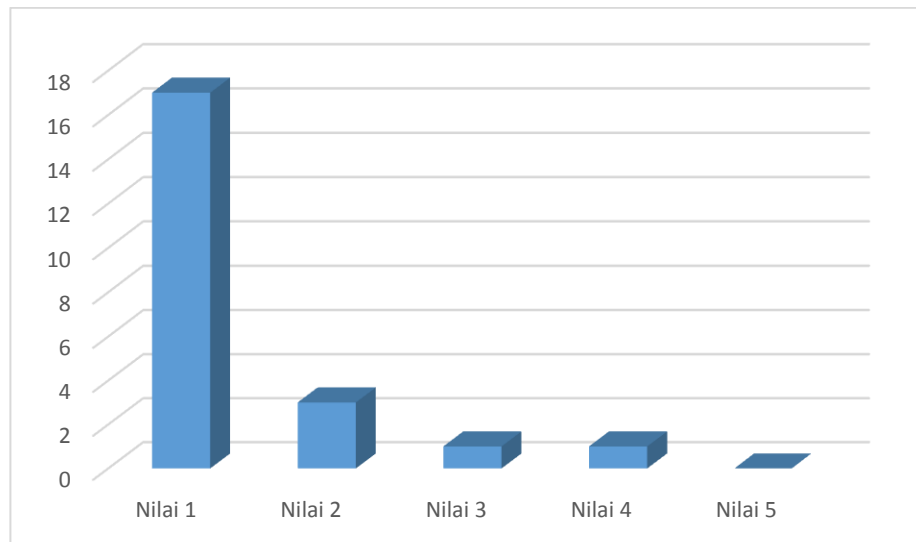
g. Tes loncat tegak putra

Hasil penelitian tes loncat tegak dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 10. Hasil Penelitian Loncat Tegak Putra**

<b>Putra</b>	<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
46 ke atas	5	0	0%
38-45	4	1	4,54%
31-37	3	1	4,54%
24-30	2	3	13,63%
23dst.	1	17	77,27%
<b>Jumlah</b>		22	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes loncat tegak dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 1 anak mendapatkan nilai 4 (4,54%), 1 anak mendapatkan nilai 3 (4,54%), 3 anak mendapatkan nilai 2 (13,63%), dan 17 anak mendapatkan nilai 1 (77,27%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 7. Histogram loncat tegak putra**

h. Tes loncat tegak putri

Hasil penelitian tes loncat tegak dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

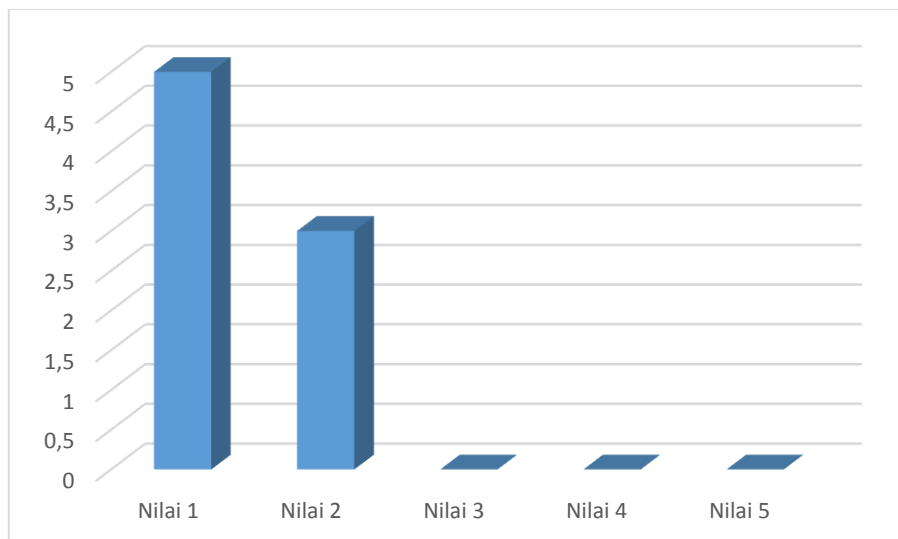
**Tabel 11. Hasil Penelitian Loncat Tegak Putri**

Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
42 ke atas	5	0	0%
34-31	4	0	0%
28-33	3	0	0%
21-27	2	3	37,5%
20dst.	1	5	62,5%
<b>Jumlah</b>		8	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes loncat tegak dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 4 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 3 (0%), 3 anak mendapatkan



nilai 2 (37,5%), dan 5 anak mendapatkan nilai 1 (62,5%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 8. Histogram loncat tegak putri**

i. Tes lari 600 meter putr

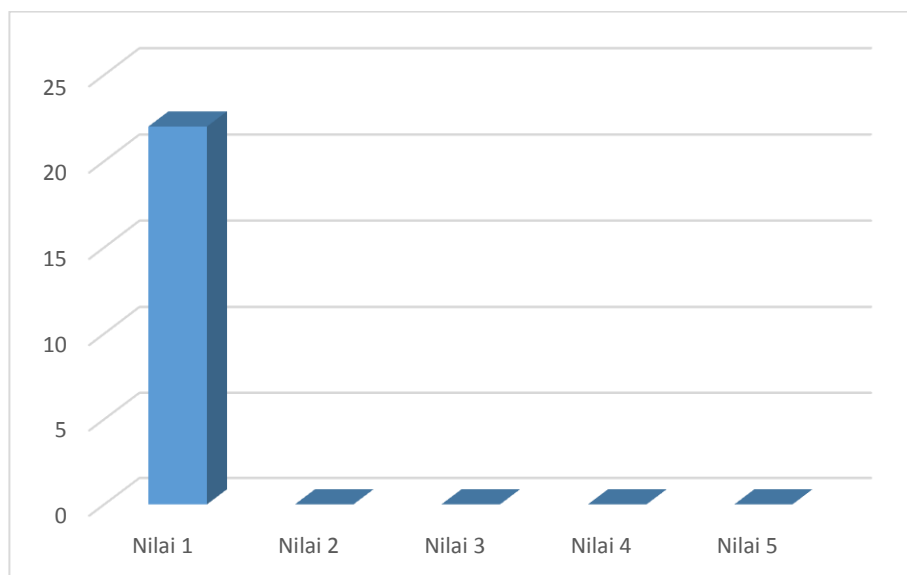
Hasil penelitian tes lari 600 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 12. Hasil Penelitian Tes Lari 600 meter Putra**

Putra	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-2'09''	5	0	0%
2'20''-2'30''	4	0	0%
2'31''-2'45''	3	0	0%
2'46''-3'44''	2	0	0%
3'45''dst.	1	22	100%
<b>Jumlah</b>		22	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes lari 600 meter dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 0 anak mendapatkan

nilai 4 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 3 (0%), anak mendapatkan nilai 2 (0%), dan 22 anak mendapatkan nilai 1 (100%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 9. Histogram lari 600 meter putra**

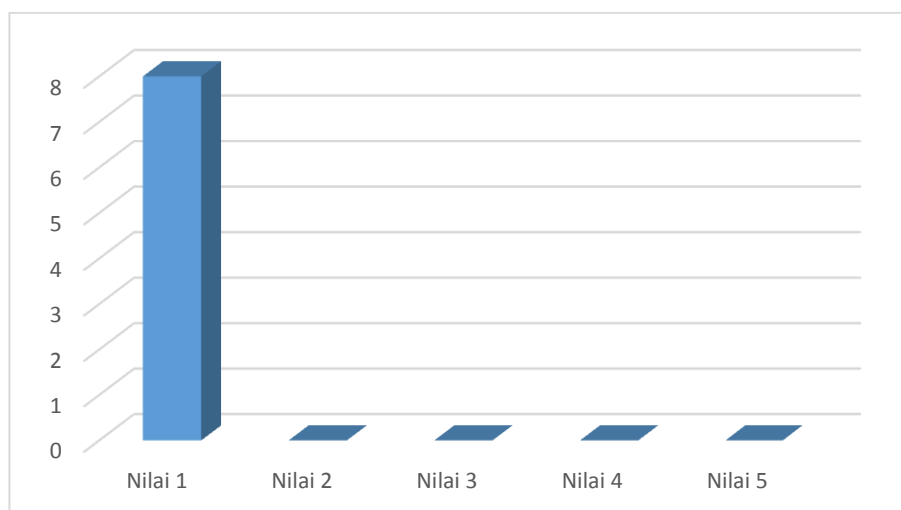
j. Tes lari 600 meter putri

Hasil penelitian tes lari 600 meter dapat dideskripsikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 13. Hasil Penelitian Tes Lari 600 meter Putri**

Putri	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-2'32''	5	0	0%
2'33''-2'54''	4	0	0%
2'55''-3'28''	3	0	0%
3'29''-4'22''	2	0	0%
4'23''dst	1	8	100%
<b>Jumlah</b>		1	100%

Berdasarkan tabel hasil penelitian tes lari 600 meter dapat dijelaskan 0 anak mendapatkan nilai 5 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 4 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 3 (0%), 0 anak mendapatkan nilai 2 (0%), dan 8 anak mendapatkan nilai 1 (100%). Dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



**Gambar 10. Histogram lari 600 meter putri**

## **B. Hasil Penelitian**

Berdasar hal yang telah dikemukakan peneliti di atas maka diperoleh suatu hasil nilai tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun. Mengacu pada tabel norma kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo, dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 14. TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun Putri**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Jumlah siswa Putri</b>	<b>Persentase</b>
Baik Sekali (BS)	0	0%
Baik (B)	0	0%
Sedang (S)	5	62,5%
Kurang (K)	3	37,5%
Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah	8	100

**Tabel 15. TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun putra**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Jumlah siswa Putra</b>	<b>Persentase</b>
Baik Sekali (BS)	0	0%
Baik (B)	3	13,63%
Sedang (S)	7	31,81%
Kurang (K)	8	36,36%
Kurang Sekali (KS)	4	18,18%
Jumlah	22	100%

**Tabel 16. TKJI anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun putra dan putri**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Nilai Putra dan Putri</b>	<b>Persentase</b>
Baik Sekali (BS)	0	0%
Baik (B)	3	10%
Sedang (S)	12	40%
Kurang (K)	11	36,66%
Kurang Sekali (KS)	4	13,33%
Jumlah	30	100%

Dari ketiga tabel diatas dapat digambarkan dengan histogram sebagai berikut:



**Gambar 11. Histogram TKJ anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun**

Dari tabel di atas dan histogram dapat diuraikan dan dijabarkan tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo sebagai berikut:

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putri umur 10-12 tahun, sebanyak 8 orang anak. Sesuai dengan tabel norma kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan 10-12 tahun di Yogyakarta, yang masuk dalam kategori sangat baik (SB) sebanyak 0 anak (0%), baik (B) sebanyak 0 anak (0%), sedang (S) sebanyak 5 anak (62,5%), kurang (K) 3 anak (37,5%) dan kurang sekali (SK) 0 anak (%).

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putra umur 10-12 tahun, sebanyak 22 orang anak. Sesuai dengan tabel norma kesegaran jasmani yang masuk dalam

kategori sangat baik (SB) sebanyak 0 anak (0%), baik (B) sebanyak 3 anak (13,63%), sedang (S) sebanyak 7 anak (31,81%), kurang (K) sebanyak 8 anak (36,36%) dan kurang sekali (SK) sebanyak 4 anak (18,18%).

Berdasarkan jumlah anak tunagrahita ringan putra dan putri umur 10-12 tahun, sebanyak 30 orang anak. Sesuai dengan tabel norma kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Yogyakarta, yang masuk dalam kategori sangat baik (SB) sebanyak 0 anak (0%), baik (B) sebanyak 3 anak (10%), sedang (S) sebanyak 12 anak (40%), kurang (K) sebanyak 11 anak (36,66%) dan kurang sekali (SK) sebanyak 4 anak (13,33%).

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di Sekolah Luar Biasa (SLB) se Kulon Progo dapat diketahui kategori kurang sekali (KS) 13,33%, kurang (K) 36,66%, sedang (S) 40%, baik (B) 10%, dan sangat baik (SB) 0%. Maka anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo menunjukkan tingkat kesegaran jasmani kategori sedang (S). hal ini tentunya kemungkinan dipengaruhi:

#### **a. Faktor *internal***

- 1) Kesiapan siswa. Fakta yang didapat di lapangan bahwa siswa yang akan melaksanakan tes kesegaran jasmani masih kurang siap, hal ini ditandai dengan kurangnya perhatian akan sarapan di pagi hari yang membuat tubuh menjadi lemas, dan adanya alasan-alasan sebagian siswa agar tidak mengikuti tes.

- 2) Makanan. Makanan tentu menjadi sangat berpengaruh dikarenakan tubuh memerlukan energi dalam beraktifitas setiap hari dimana tubuh membutuhkan energi lebih dengan makanan yang dapat mencukupi kebutuhan energi yang dibutuhkan. Hal ini ditandai dengan pola makan yang kurang baik. Kebutuhan kerja untuk sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%, (Djoko Pekik Irianto, 2000: 6).
- 3) Olahraga. Berolahraga tentu juga sangat berpengaruh terhadap anak tunagrahita ringan bukan hanya pada anak normal, di SLB se Kulon Progo olahraga untuk anak tunagrahita ringan masih kurang diberikan secara optimal di lingkungan sekolah tentunya karena di sekolah anak cenderung ada yang masih enggan untuk berolahraga namun asyik bermain. Di rumah anak cenderung kurang berolahraga bahkan tidak berolahraga di mana untuk meningkatkan kesegaran memerlukan latihan 3-5 kali per minggu dengan intensitas latihan latihan kebugaran 60%-90% detak jantung maksimal dalam waktu yang diperlukan setiap latihan 20-60 menit (Djoko Pekik Irianto, 2000: 13-17).

Suharjana (2013: 9) Olahraga mempunyai multi manfaat antara lain: dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dapat membuat orang tahan terhadap stress dan dapat menambah percaya diri, memiliki banyak kolega, bisa menjalin komunikasi dengan orang lain, bisa

bekerjasama dengan orang lain, bisa menghargai diri sendiri dan orang lain

b. Faktor *eksternal*

- 1) Orang tua siswa. Hal ini pun menjadi faktor terbentuknya tingkat kebugaran jasmani yang baik, kurangnya kontrol orang tua terhadap anak sangat berperan besar dalam kehidupan sehari-hari seorang anak. Tentunya dalam semua hal khususnya hal ini adalah asupan gizi dan aktivitas anak yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak.
- 2) Guru pendidikan jasmani. Guru sebagai pendidik dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak dari pemberian aktivitas jasmani dalam pendidikan olahraga yang diberikan, hal ini sangat penting bagi anak untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Dari pembelajaran di sekolah khususnya olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan di Sekolah Luar Biasa (SLB) se Kulon Progo memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang.

#### **B. Implikasi Penelitian**

1. Data kebugaran jasmani dapat menjadi gambaran bagi anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo tahun 2014/2015.
2. Data yang diperoleh diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru sebagai gambaran tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo, ke depan untuk lebih baik.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan maksimal namun masih adanya keterbatasan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol kegiatan para siswa di luar penelitian status dan kondisi asupan gizi para siswa yang diambil sampel dan kondisi status sosial ekonomi orang tua siswa.
2. Tidak dapatnya dilakukan pengambilan data secara bersamaan seluruh populasi yang ada dikarenakan jarak dan tempat yang berbeda. Sehingga peneliti mengambil data dari satu tempat ke tempat lainnya sehingga seluruh populasi dapat diambil datanya.

3. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti kesulitan memberikan arahan kepada siswa dikarenakan siswa kadang asyik bermain.

#### **D. Saran**

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu:

1. Dengan adanya penelitian tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun di SLB se Kulon Progo dapat menjadi alat tolak ukur tingkat kebugaran jasmani anak tuna grahitaringan di Kulon Progo dalam proses pembelajaran
2. Dengan adanya penelitian tes kesegaran jasmani anak tunagrahita ringan umur 10-12 tahun dapat menjadi gambaran tingkat kesegaran jasmani anak tuna grahita umur 10-12 tahun di Kulon Progo.
3. Dapat menjadi perhatian bagi guru dan orang tua siswa bahwa mereka membutuhkan perhatian agar status kesegaran mereka dapat lebih baik dan dapat berprestasi. Tentunya orang tua agar menyisihkan waktu luang yang dimiliki untuk berolahraga bersama sang anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno & Syaiful Derito Shombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Aji Sugiarto. 2014. *Norma Tes Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10-12 Tahun di Yogyakarta*. FIK: UNY.
- Aklis Wulandari. 2011. *Penggunaan Game Petualangan Balada Di Bumi Dalam Pembelajaran IPA Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Pada Anak Tuna Grahita Ringan Kelas IV Di SLB N Cangkakan Filial Karangpandan Tahun 2010/2011*. Diambil dari <http://perpustakaan.uns.ac.id> , pada tanggal 16 Februari 2015
- Andi Supangat. 2007. *Statistika Dalam Kajian Deskriptif, Inferensi, dan Nonparametrik*. Jakarta: Kencana Prenanda Media Group.
- Apriyanto Nunung. 2012. *Seluk-beluk Tunagrahita dan Strategi Pembelajarannya*. Jakarta: Javalitera.
- Chris Cormichael & Edmund. 1996. *Bugar Dengan Bersepeda*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Depdikbud. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan Dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Puskesjarek.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dedy Kustawan & Yani Meimulyani. 2013. *Mengenal Pendidikan Khusus dan Pendidikan Layanan Khusus Serta Implementasinya*. Jakarta: Luxima.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2003. *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. FIK: UNY.
- Dodo Sudrajat & Lilis Rosida. 2013. *Pendidikan Bina Diri Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Luxima.
- Engkos Koasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.

- Kemis & Ati Rosnawati. 2013. *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Jakarta: Luxima.
- Kunjung Ashadi. 2009. *Tes Dan Pengukuran Penjas*. Diambil dari <http://www.wordpress.com> , pada tanggal 16 Februari 2015
- Leo, S. 2013. *Kiat Jitu Menulis Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*. Jakarta: Erlangga.
- Moh. Amin. (1995). *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*. Depdikbud.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Peraktek SMA untuk kelas X* Jakarta: Erlangga.
- Mumpuniarti. 2003. *Ortodidaktik Tunagrahita*. FIK: UNY.
- Muslich, M. & Maryaeni. 2010. *Bagaimana Menulis Skripsi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Partino & Idrus. 2009. *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta: Safiria Insania Press.
- Santoso Giriwijoyo, dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Saija. 2010. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV,V dan VI Sekolah Dasar Negeri Jetis UPTD PAUD Dan DIKDAS Kecamatan Girimulyo Kabupaten Kulon Progo Tahun Pelajaran Pelajaran 2010/2011* FIK: UNY.
- Suharjana. 2008. *Pedoman Kuliah Pendidikan Kesegaran Jasmani*. FIK: UNY.
- Suharjana. 2010. "Profil Kebugaran Awal Member Baru Pria Usia 20-25 di Fitness Gedung Olahraga FIK-UNY". *Medikora*. Vol. VI, No. 1, April.
- Suharjana. 2012. "Pentingnya Kebugaran Awal Member Baru Pria Aerobik Bagi Setiap Atlet Yang Bertanding Pada Kejuaraan Multievent". *Medikora*. Vol. IX, No. 2, Oktober.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

- Suharto, dkk. 2000. *Ketahuilah Tingkat kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Supiyah 2012. *Peningkatan Kemampuan Penjumlahan Dengan Menggunakan Media Papan Manik-manik Pada Anak Tunagrahita Ringan Kelas III Di SLB*. Diambil dari <http://www.eprints.uny.ac.id>, pada tanggal 16 Februari 2015
- Suryanto, & Panggung Sutapa. 2006. “*Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Dengan ACSPFT Dan TKJP*” .Medikora. Vol. II, No. 2, Oktober.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Jakarta.
- Widiyanto. 2008. “*Respon Kardio Vaskuler Akibat Latihan*”. Medikora. Vol IV No 1 April.
- Yani Meimulyani & Asep Tiswara. 2013. *Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Luxima.
- Yani Meimulyani & Caryoto. 2013. *Media Pembelajaran Adaptif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Luxima.
- \_\_\_\_\_. 1996. *Mengenal Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- \_\_\_\_\_. 1999. *Panduan Teknik Tes dan Latihan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga
- \_\_\_\_\_. 2012. *Cara Mendidik dan Mengajar Anak Tunagrahita Serta Karakteristiknya*. Diambil dari <http://www.wordpress.com>, pada tanggal 16 Februari 2015

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian FIK UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 693/UN.34.16/PP/2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

5 Desember 2014

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin pengambilan data bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Eko Hertiyanto  
NIM : 10603141046  
Prodi : IKORA  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 1 s.d 31 Januari 2014  
Tempat/obyek : SLB Se-Kulon Progo/siswa  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun di SLB Kulon Progo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SLB .....
2. Kaprodi. IKORA
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs

## Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian DIY

opener@yogyakarta.go.id



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814  
(Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG-V/178/12/2014

Membaca Surat	: DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN	Nomor	: 693/UN.34.16/PP/2014
Tanggal	: 5 DESEMBER 2014	Perihal	: IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Penzinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.


**DIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **EKO HERFIYANTO** NIP/NIM : **10603141046**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN, ILMU KEOLAHRAAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN DI SLB KULON PROGO**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **10 DESEMBER 2014 s/d 10 MARET 2015**

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dan Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjapro.go.id](http://adbang.jogjapro.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **10 DESEMBER 2014**  
A.n Sekretaris Daerah  
Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub.  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Widyadarmas Istuti, M.Si  
NIP. 19840525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



### Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Penelitian Pemerintah Kulon Progo



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611  
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611  
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

#### SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00883/XII/2014

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/V/178/12/2014, TANGGAL: 10 DESEMBER 2014, PERIHAL: IZIN PENELITIAN

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;  
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **EKO HERFIYANTO**  
NIM / NIP : **10603141046**  
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**  
Judul/Tema : **TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN UMUR 10-12 TAHUN DI SLB SE KULON PROGO**

Lokasi : **SLB SE- KABUPATEN KULON PROGO**  
Waktu : **10 Desember 2014 s/d 10 Maret 2015**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : Wates  
Pada Tanggal : 19 Desember 2014

**KEPALA**  
**BADAN PENANAMAN MODAL**  
**DAN PERIZINAN TERPADU**  
  
**AGUNG KURNIAWAN, S.I.P., M.Si.**  
Pembina Tk.I ; IV/b  
NIP. 19680805 199603 1 005

Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala SLB .....Kabupaten Kulon Progo
6. Yang bersangkutan
7. Arsip

Lampiran 4. Surat Keterangan Izin SLB Negeri 1 Kulon Progo



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLARAGA  
SLB NEGERI 1 KULON PROGO  
Alamat : Gotakan, Panjatan, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta  
Telp (0274) 7489414 Kode Pos 55655

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 420/005

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SLB Negeri 1 Kulon Progo Menerangkan bahwa:

N a m a : EKO HERFIYANTO  
N I M : 10603141046  
Prodi : IKORA  
Fakultas : FIK  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Betul betul telah melaksanakan penelitian di SLB Negeri 1 Kulon Progo Pada  
Tanggal, 10 Desember s.d 31 Desember 2014 untuk keperluan penyusunan SKRIPSI  
dengan Judul "TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN  
UMUR 10 – 12 TAHUN DI SLB SE KULON PROGO "

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kulon Progo, 08 Januari 2015  
Kepala Sekolah



SURADI, S.Pd  
NIP.19650614 199412 1 001

## Lampiran 5. Surat Keterangan Izin SLB PGRI Sentolo



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PGRI  
SEKOLAH LUAR BIASA PGRI SENTOLO  
Alamat: Kalibondol, Sentolo, Kulon Progo Kode Pos 55664, Telp.  
(0274)6472149

### **SURAT KETERANGAN**

No. 070/005

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SLB PGRI Sentolo, Kulon Progo, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : EKO HERFIYANTO  
N I M : 10603141046  
Jurusan : IKORA pada Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian tentang **Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahitarungan Umur 10 s.d. 12** di SLB PGRI Sentolo, pada tanggal 17 Januari 2015

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sentolo, 26 Januari 2015  
Kepala Sekolah,



Kartono, M.Pd  
NIP 19660223 199303 1 005

Lampiran 6. Surat Keterangan Izin PGRI Nanggulan



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PGRI

**SLB PGRI NANGGULAN**

SK No. 036/1.13/H/Kpts/1990

Alamat : Nanggulan X, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo, DIY (55671)

Telp.085 101 472 702 Email : [slbpgriNanggulan@yahoo.com](mailto:slbpgriNanggulan@yahoo.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 422/63

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SLB PGRI Nanggulan, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa seorang mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : EKO HERFIYANTO

N I M : 10603141046

Jurusan : IKORA

*Telah melaksanakan penelitian terhadap siswa SLB PGRI Nanggulan tentang "Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Usia 10 s.d. 12 tahun" sejak tanggal 21 Februari 2015.*

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Kepada pihak yang berkopentent agar dapat mempergunakannya sebagai mana mestinya, terima kasih.



Nanggulan, 20 April 2015  
Kepala Sekolah,

Daldiri, S.Pd.

NIP 19580719 198303 1 010

*Catatan : Agar sekolah diberi tembusan catatan hasil penelitian tersebut.*

Lampiran 7. Surat Keterangan Izin SLB Kasih Ibu



**"SLB KASIH IBU"**  
**BROSOT GALUR KULON PROGO**

Alamat : Bantengan, Brosot, Galur, Kulon Progo Yogyakarta 55662  
HP. 081 578 101 665, 081 754 856 70  
E-mail : slbkasihibu@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 040/SLB-KI/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SLB Kasih Ibu Galur, Brosot, Kulon Progo, menerangkan bahwa :

Nama : EKO HERFIYANTO  
NIM : 10603141046  
Prodi : IKORA  
Fakultas : FIK  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SLB Kasih Ibu Brosot Galur Kulon Progo, mulai tanggal 2 Februari 2015 sampai dengan 14 Februari 2015. Tentang "Tingkat Kesenjangan Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan Umur 10-12 Tahun SLB Se Kulon Progo" untuk keperluan Penyesuaian Skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Kulon Progo, 13 Mei 2015.



Jawadi, S.Pd.

Nip. 19581101 198103 1 012

Lampiran 8. Surat Keterangan Izin SLB Bhakti Wiyata

	<b>YAYASAN BHAKTI WIYATA, GIRIPENI, WATES</b> <b>SLB BHAKTI WIYATA</b>
Alamat : Jl. Pahlawan, Graulan, Giripeni, Wates, Kulon Progo 55612- Telp & Fax (0274) 774498	
<b>SURAT KETERANGAN</b> Nomor : 900/ <i>28</i> /BW/IV/2015	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :	
Nama	: Nasocha SD, S.IP.,M.Sc
NIP	: 19600919 198303 1 018
Pangkat/Gol R	: Pembina/ IV-a
Jabatan	: Kepala Sekolah
Alamat	: SLB Bhakti Wiyata, Giripeni, Wates, Kulon Progo
Dengan ini menyatakan bahwa :	
Nama	: EKO HERFIYANTO
Nomor Mahasiswa	: 10603141046
Program Studi	: Ilmu Keloahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Adalah benar-benar telah melaksanakan Penelitian guna menyelesaikan Skripsi dengan judul “ Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun di SLB Se Kulon Progo”. Yang dilaksanakan pada : 2 Januari s.d 22 Januari 2015 di SLB Bhakti Wiyata, Giripeni, Wates, Kulon Progo.	
Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, untuk dapat dipergunakan seperlunya.	
 Wates, 21 April 2015 Kepala Sekolah Nasocha SD, S.IP.,M.Sc NIP 19600919 198303 1 018	



Lampiran 9. Surat Keterangan Izin SLB Zafa Hargorejo



**YAYASAN PENDIDIKAN ZAFa KULON PROGO**  
**SLB ZAFa HARGOREJO**

Alamat: Penggung, RT 75/22 Hargorejo, Kokap, Kulon Progo, DIY 55653,  
Telp. 02746676557 e-mail: zafacreativeschool@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

No: 026/YPZ-SLBZAFa/I/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SLB ZAFa HARGOREJO, Kokap, Kulon Progo, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : EKO HERFIYANTO  
NIM : 10603141046  
Jurusan : IKORA pada Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian tentang **Tingkat Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10 s.d 12 tahun** di SLB ZAFa HARGOREJO, pada tanggal 23 Januari 2015

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kulon Progo, 23 Januari 2015  
Kepala Sekolah

**KEMIDJO, S. Pd.**  
NIP. -

Lampiran 10. Surat Keterangan Izin SLB Muhamadiyah Dekso



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
SEKOLAH LUAR BIASA : A, B, C, D.  
SLB MUHAMMADIYAH DEKSO  
STATUS : SWASTA  
Dekso-Samigaluh, Km. 1,4 No. 56 Kalibawang, Kulon Progo, Telp. 081328079827  
Kode Pos : 55672

SURAT KETERANGAN

Nomor : 035 /XI/04.c.36/F/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SLB Muhammdiyah Dekso, Kulon Progo, menerangkan bahwa :

Nama : EKO HERFIYANTO  
NIM : 10603141046  
Prodi : IKORA  
Fakultas : FIK  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah melaksanakan penelitian di SLB Muhammdiyah Dekso Kulon Progo, mulai tanggal 01 Maret 2015 sampai dengan 14 Maret 2015. Tentang **"Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Ringan Umur 10-12 Tahun di SLB Se- Kulon Progo"** untuk Keperluan Penyusunan Skripsi.

Demikian Surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Kulon Progo, 16 Maret 2015.  
Kepala Sekolah

Ardyantoro, S.Pd.  
NIP. 19651220 199203 1 006



Lampiran 11. Daftar Siswa Dan Data Penelitian

**DAFTAR SISWA ANAK TUNAGRAHITA UMUR 10-12 TAHUN DI SLB SE KULONPROGO**

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Jenjang Sekolah	Ket
1	Aldi Huda Nurwahudi	L	10th	SDLB	
2	Sutrasno	L	11th	SDLB	
3	Kevin Yoga	L	12th	SDLB	
4	Ariyanta	L	11th	SDLB	
5	Ahmad Nauval Rifai	L	10th	SDLB	
6	Devi	P	12th	SDLB	
7	Sindy Septi Ani	P	11th	SDLB	
8	Danang	L	12th	SDLB	
9	Intan Nailusuha	P	11th	SDLB	
10	Qornia Adi	L	11th	SDLB	
11	Yoga Pratama	L	11th	SDLB	
12	Harry Syahputra	L	10th	SDLB	
13	Tugi Astuti	P	11th	SDLB	
14	Zanwar	L	12th	SDLB	
15	Tunggal Dewi Agustin	P	11th	SDLB	
16	Mahendra Sidarta	L	12th	SDLB	
17	Bagas	L	12th	SDLB	
18	Nabila Nur Alifah	P	10th	SDLB	
19	Arifin Nurohman	L	11th	SDLB	
20	Dimas Purnama	L	11th	SDLB	
21	Asep Setiawan	L	12th	SDLB	
22	Dwi Suharyanto	L	10th	SDLB	
23	Haryanta	L	10th	SDLB	
24	Halimah Puji Lestari	P	11th	SDLB	
25	David Robertino	L	11th	SDLB	
26	Mita Anggraeni	P	10th	SDLB	
27	Febri Pangastuti	L	10th	SDLB	
28	Fandi Arif Wibowo	L	12th	SDLB	
29	Eko Suranto	L	12th	SDLB	
30	Hermawan	L	12th	SDLB	

**HASIL KASAR TKJI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 10-12 TAHUN  
DI SLB SE KULON PROGO**

No	Nomor Dada	L/P	Butir Tes				
			Lari 40 M Putra dan 30 M Putri (dtk)	Gantung Siku Tekuk (dtk)	Baring Duduk 30 Dtk (kali)	Loncat Tegak (Cm)	Lari 600 M (Mnt/dtk)
			1	2	3	4	5
1	01	L	07,49	17''	16	11	7,23
2	02	L	11,47	15''	13	35	4,02
3	03	P	09,25	6''	10	15	6,56
4	04	L	08,27	9''	12	12	5,18
5	05	L	08,55	6''	14	6	5,17
6	06	L	11,50	7''	14	18	9,53
7	07	L	09,59	7''	14	17	4,32
8	08	L	09,31	5''	12	15	4,40
9	09	L	10,07	3''	13	22	4,17
10	10	L	12,46	8''	11	21	10,57
11	11	L	09,41	4''	11	12	5,40
12	12	P	11,34	7''	18	23	8,51
13	13	L	10,02	14''	20	25	4,07
14	14	P	12,24	13''	10	12	7,09
15	15	L	13,05	12''	20	16	9,19
16	16	P	13,43	0''	12	25	7,08
17	17	L	07,01	0''	12	14	4,50
18	18	P	11,51	5''	10	24	4,30
19	19	L	09,43	12''	14	15	4,57
20	20	L	13,43	0''	8	18	7,52
21	21	L	09,42	15''	21	30	13,21
22	22	P	10,43	7''	18	12	10,36
23	23	L	08,55	7''	10	22	11,23
24	24	L	09,42	0''	10	19	12,43
25	25	L	08,50	12''	12	20	6,34
26	26	L	09,21	0''	11	44	7,50
27	27	P	12,07	2''	11	15	8,31
28	28	L	12,14	10''	0	11	8,43
29	29	P	13,53	3''	5	11	13,42
30	30	L	12,01	0''	11	24	8,31

**HASIL KLASIFIKASI TKJI ANAK TUNAGRAHITA RINGAN USIA 10-12  
TAHUN DI SLB SE KULON PROGO**

No	Nomor Dada	L/P	Butir Tes						
			1	2	3	4	5	Jumlah	Klasifikasi
1	01	L	3	3	3	1	1	11	B
2	02	L	1	3	3	3	1	11	B
3	03	P	2	2	3	1	1	9	S
4	04	L	2	2	3	1	1	9	S
5	05	L	2	2	3	1	1	9	S
6	06	L	1	2	3	1	1	8	K
7	07	L	1	2	3	1	1	8	K
8	08	L	1	2	3	1	1	8	K
9	09	L	1	1	3	1	1	7	K
10	10	L	1	2	2	1	1	7	K
11	11	L	1	2	1	1	1	6	KS
12	12	P	1	2	4	2	1	10	S
13	13	L	1	2	4	2	1	10	S
14	14	P	1	3	3	1	1	9	S
15	15	L	1	2	4	1	1	9	S
16	16	P	1	1	3	2	1	8	K
17	17	L	3	1	3	1	1	9	S
18	18	P	1	2	3	2	2	10	S
19	19	L	1	2	3	1	1	8	K
20	20	L	1	1	2	1	1	6	KS
21	21	L	1	3	4	2	1	11	B
22	22	P	1	2	4	1	1	9	S
23	23	L	2	2	1	1	1	7	K
24	24	L	1	1	2	1	1	6	KS
25	25	L	2	2	3	1	1	9	S
26	26	L	1	1	2	4	1	9	S
27	27	P	1	2	3	1	1	7	K
28	28	L	1	2	1	1	1	6	KS
29	29	P	1	2	2	1	1	7	K
30	30	L	1	1	2	2	1	8	K

## Lampiran 12. Petunjuk pelaksanaan TKJI

### **Petunjuk Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

#### Petunjuk Pelaksanaan Tes

Kemendiknas (2010 :6-18) memaparkan bahwa pelaksanaan tes sebagai berikut:

#### **1. Lari 40 meter**

##### a. Tujuan

Untuk mengukur kecepatan

##### b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih memiliki lintasan lanjut.
- 2) bendera start
- 3) peluit
- 4) tiang pancang
- 5) stopwatch
- 6) formulir tes dan alat tulis

##### c. Petugas tes

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu merangkap pencatat hasil

##### d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Pesrta berdiri dibelakang garis start

## 2) Gerakan

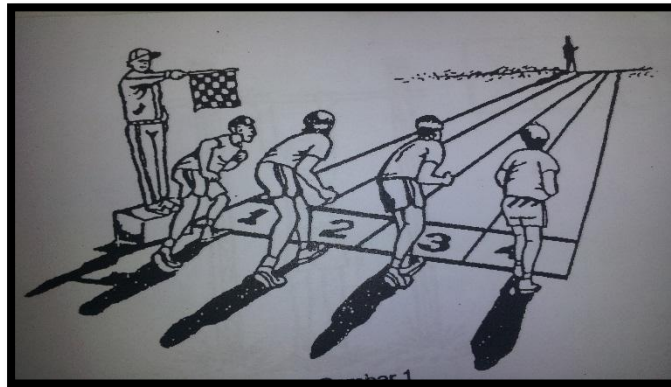
- a) Pada aba-aba “Siap” Peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari (lihat gambar I)
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lain secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.

## 3) Lari masih bisa di ulang apabila :

- a) pelarimencuri start
- b) pelari tidak melewati garis finis
- c) pelari terganggu dengan pelari yang lain

## 4) Pengukuran waktu

Pengukuran dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finis.



Gambar 1  
Posisi start 40 meter

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

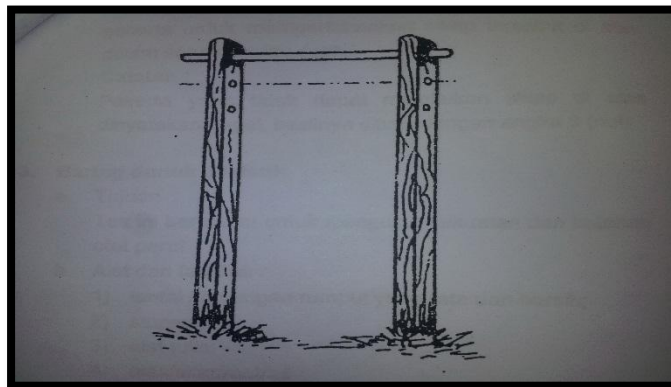
## **2. Tes Gantung Siku Tekuk**

a. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

- 1) palang tunggal (lihat gambar 2)
- 2) stopwatch
- 3) formulir tes dan alat tulis



Gambar 2  
Palang tunggal

c. Petugas tes

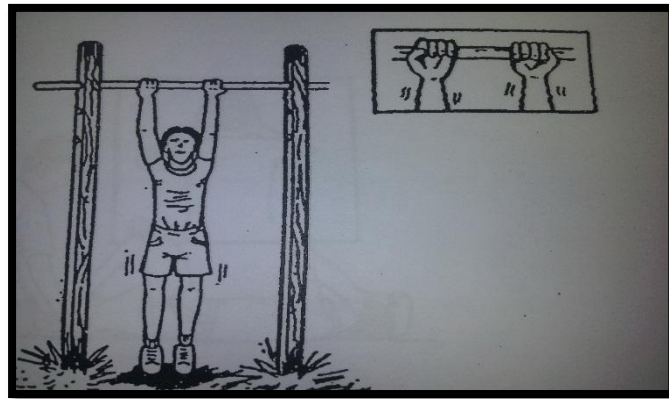
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang sedikit diatas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

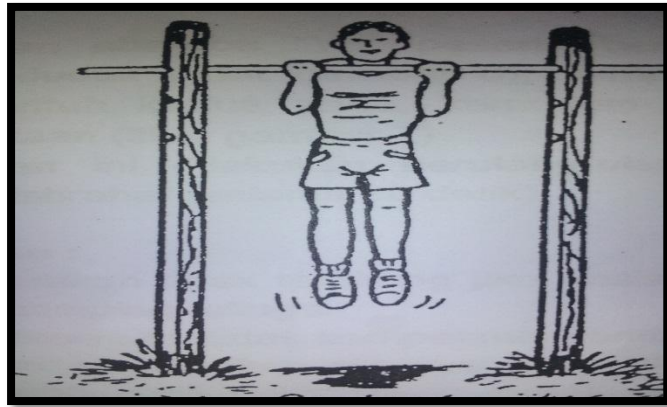
Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang(lihat gambar 3)



Gambar 3  
Sikap permulaan gantung tekuk

2) Gerakan

Dengan tolakan kedua kaki peserta melompat keatas sampai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (lihat gambar 4).



Gambar 4  
Sikap bergantung siku tekuk

### 3) Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam saun detik.

Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan hal di atas dinyatakan gagal dengan hasil 0 (nol)

## 3. Baring duduk 30 detik

### a. Tujuan

Untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

### b. Alat dan fasilitas

- 1) matras
- 2) Stopwatch
- 3) formulir tes dan alat tulis



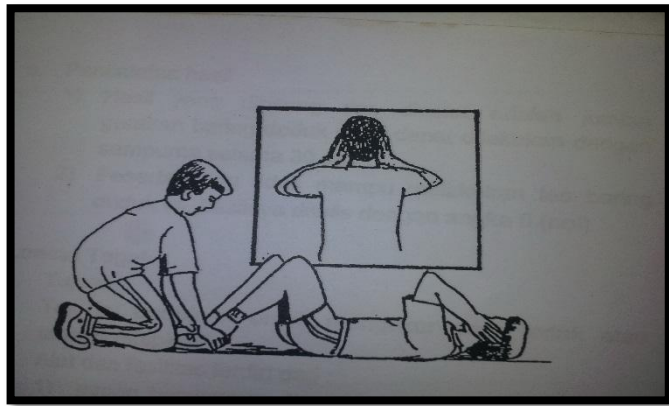
c. Petugas tes

- 1) pengamat waktu
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

- a) berbaring terlentang kedualutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$ , kedua tangan berada disamping telinga (lihat gambar 5)



Gambag 5  
Sikap permulaan baring duduk

- b) peserta/petugas memegang pergelangan kaki agar tidak terangkat.

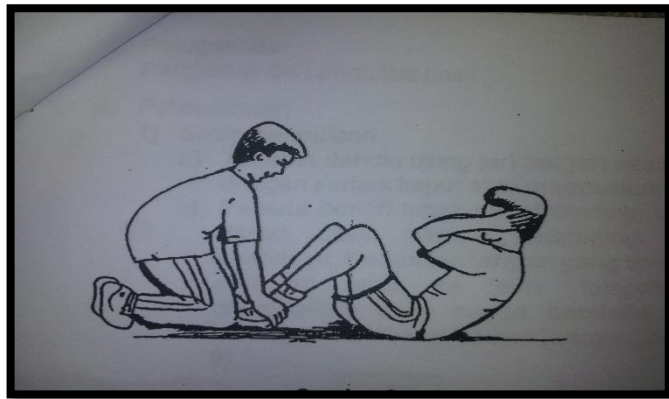
2) Gerakan

- a) gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk (lihat gambar 6), sampai sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap semula (lihat gambar 7).

b) gerakan dilakukan berulang ulang tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

- 1) gerakan tidak dihitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga.
- 2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- 3) mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 6  
Gerakan baring menuju sikap duduk



### Gambar 7

Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha

e. Pencatatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak dapat melakukan baring duduk, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

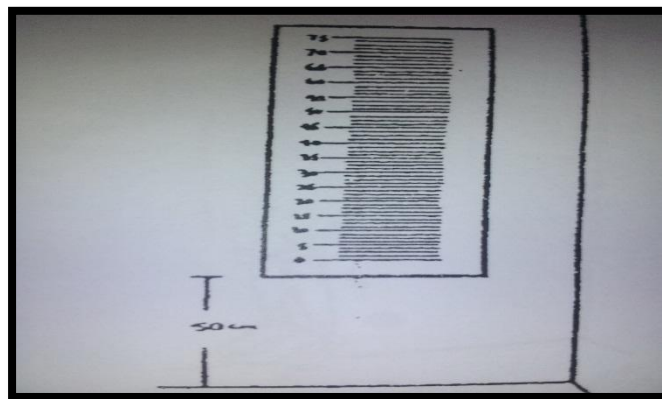
#### 4. Loncat tegak

a. Tujuan

Untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas

- 1) papan 30 x 150 cm dipasang pada dinding (lihat gambar 8)  
jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm
- 2) Sebuk kapur



Gambar 8  
Papan loncat tegak

## Papan loncat tegak

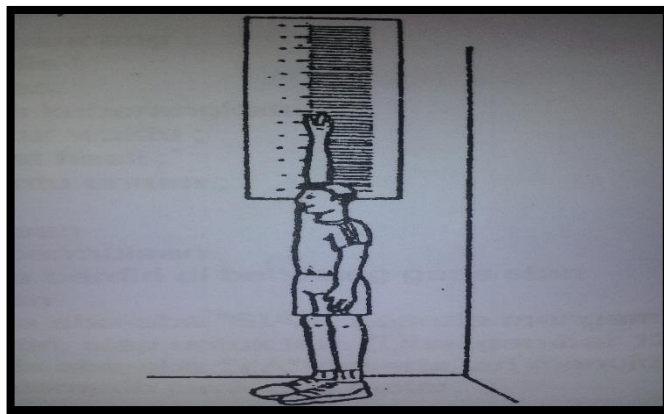
c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung tangan peserta dioles dengan serbuk kapur.
- b) peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan sekala berada disamping kanan ataupun kiri. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus sehingga dapat dicatat tinggi raihnya(lihat gambar 9).

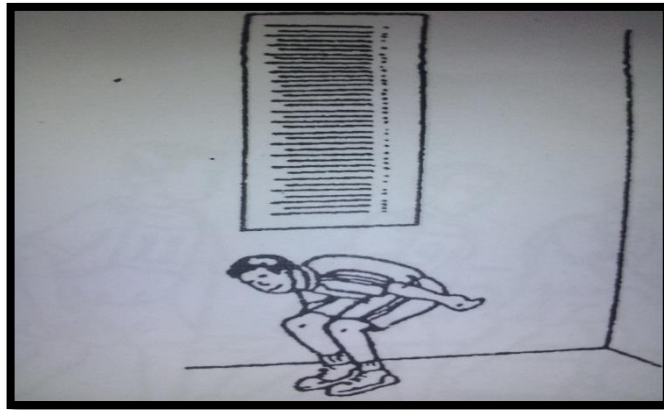


Gambar 9

Sikap menentukan raihan tegak

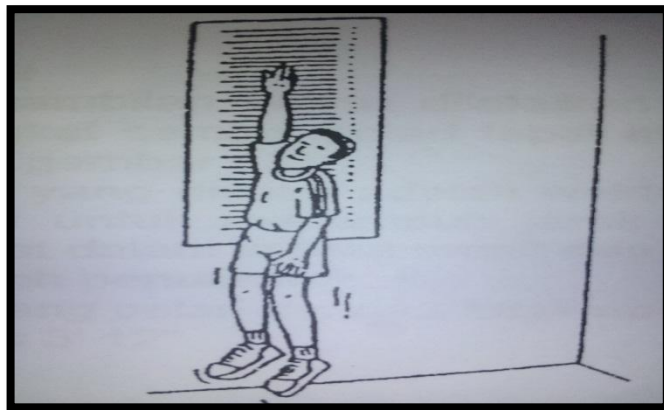
2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 10).



Gambar 10  
Sikap awalan loncat tegak

kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sampai menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas (lihat gambar 11).



Gambar 11  
Gerakan meloncat tegak

b) Ulangi loncatan ini sampai tiga kali berturut-turut.

e. Pencatatan hasil

1) Selisih raihan dikurangi raihan tegak

- 2) ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

## **5. Lari 600 meter**

### **a. Tujuan**

Untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernapasan.

### **b. Alat dan fasilitas**

- 1) lintasan lari 600 meter
- 2) stopwatch
- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) formulir tes dan alat tulis

### **c. Petugas tes**

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu
- 3) pencatat hasil

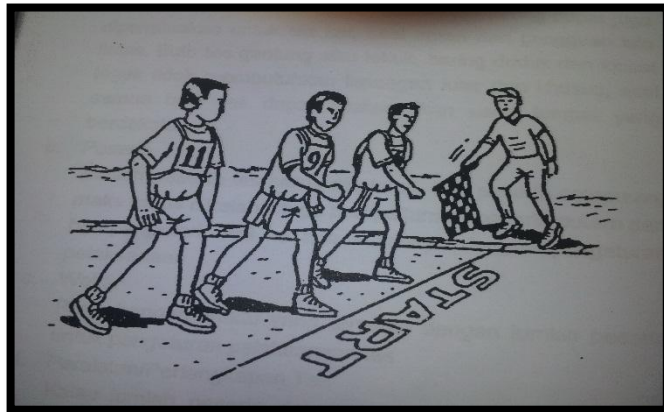
### **d. Pelaksanaan**

#### **1) Sikap permulaan**

Peseta berdiri di belakang garis start

#### **2) Gerakan**

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari .(lihat gambar 12).



Gambar 12  
Posisi start 600 meter

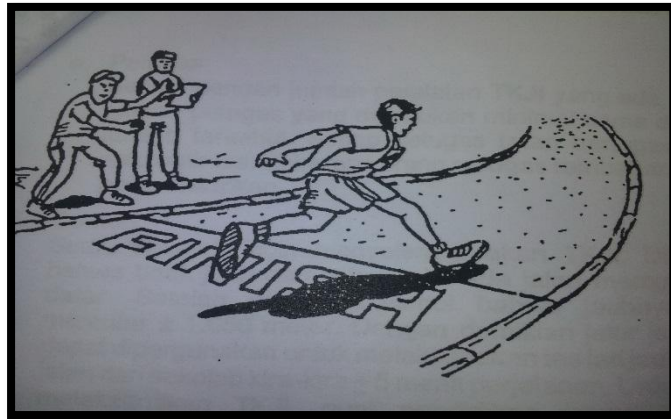
b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finis, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari di ulang bila mana ada pelari yang mencuri start
- (2) Lari diulang bila mana pelari tidak melewati garis finis.

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis (lihat gambar 13).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter.waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 13  
Posisi memasuki finis



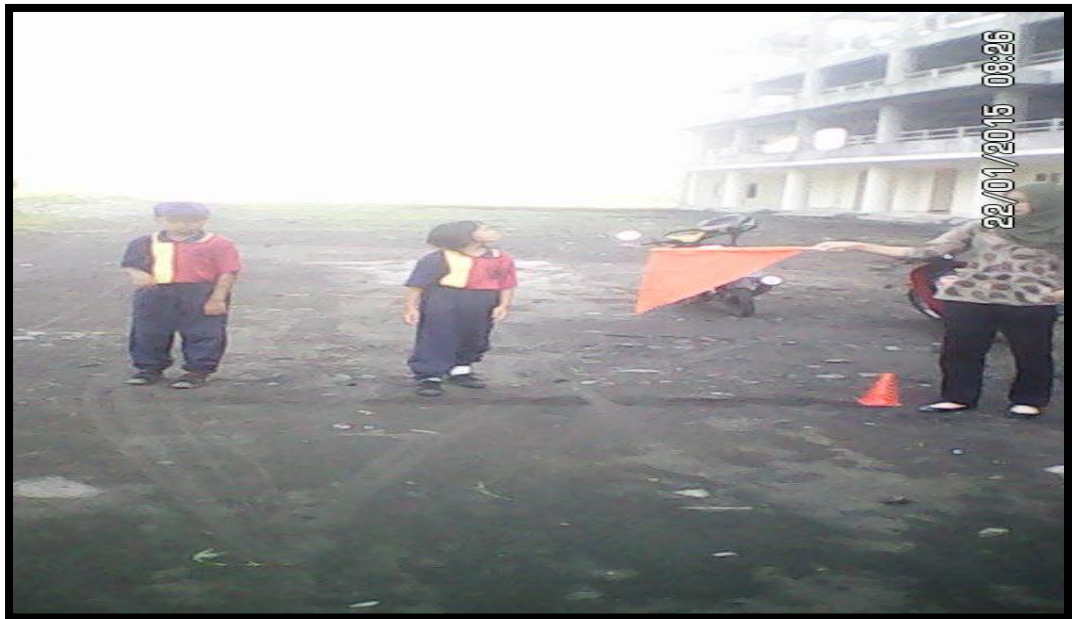
Lampiran .13 Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
(L/P)				
Nama : Umur : Nama sekolahan : Tanggal Tes : Tempat Tes :				
No.	Nama Uji Praktik	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter	Detik		
2.	Gantung a. Siku tekuk b. Angkat tubuh	Detik Kali		
3.	Baring duduk /60 detik	Kali		
4.	Loncat tegak	LoncatanI: cm LoncatanII: cm Loncatan III: cm Tinggiraihan: cm		
5.	Lari 600/800/1000/1200 meter	Mnt dt		
6.	Jumlah Nilai			
7.	Klasifikasi			

\*coret yang tidak perlu

Petugas tes

Lamparai 14. Dokumentasi



Gambar. 12 Lari sprint 30 meter putrid dan 40 meter putra



Gambar 13. Gantung siku tekuk



Gambar 14. Baring duduk 30 dtk



Gambar 15. Lompat papan



Gambar 16. Lari 600 meter